КРИСТИАН ЛАРАБИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ ПОДРОСТОК?

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Трудно быть подростком. Вспомните, как вы себя чувствовали в 13–15 лет. Ваше тело меняется так быстро, что глядя в зеркало, вы не узнаете себя. И эти изменения во внешности не всегда радуют: кажется, что нос очень длинный, а глаза маленькие, руки и ноги слишком длинные и тонкие. Настроение постоянно меняется без особой причины: час назад вы смеялись с друзьями, и жизнь казалась вам прекрасной, а сейчас как будто весь мир против вас… Кристиан Лараби — сертифицированный психотерапевт, тренер НЛП международного уровня, практик эриксоновского гипноза, специалист по проработке психологических травм EMDR. Проводит мастер-классы для родителей по всему миру, включая Россию. Ее простые, но действенные рекомендации помогут родителям пережить переходный возраст ребенка и не сойти с ума.

- Кристиан Лараби
  - ○
  - ○
  - ○ Предисловие
  - ○ Здесь продаются только семена
  - ○ Введение
  - ○ Часть первая
    - ■ Глава 1. Самооценка
      - ■ Что такое самооценка?
      - ■ Полюбить себя
      - ■ Образ самого себя
      - ■ Восстановление любви и уважения к самому себе
      - ■ Докажите ему, что вы его любите
    - ■ Глава 2. Самопринятие
      - ■ Видеть разницу между тем, кто он есть, и что он делает
      - ■ А ошибки — начало долгого пути учения и успехов
      - ■ Плохое поведение — следствие неудовлетворенных потребностей
      - ■ Понять их потребности…
      - ■ …Чтобы их удовлетворить
      - ■ Слушать свое тело
      - ■ Слушать с первых лет жизни
      - ■ Выражать свои чувства

- Как научить детей управляться с эмоциями
- Прекратите давить в себе эмоции
- Как не спутать гнев и насилие
- Внимательное отношение к потребностям подростка — основа его высокой самооценки
- Как реагировать на то, что подросток постоянно зависает в социальных сетях
- Знать свое прошлое, чтобы двигаться в будущее
- Делать вместе
- Дружеские связи
- Распознать благое намерение нежелательного поведения

- Глава 3. Самоутверждение — эффект снежного кома
  - Три условия, чтобы самоутвердиться
  - Способы, помогающие самоутвердиться:
  - Осознать разницу между агрессией, подчинением и самоутверждением
  - Каким подростком были вы?
  - Контакт с вашим подростком через внутреннего подростка, каким вы были когда-то

○ Часть вторая

- Глава 4. Методы разрешения конфликтов
  -
  - Влияние стресса на уверенность в себе
  - Закрепить уверенность в себе с помощью якоря
  - Снять конфликт, поставив себя на место другого
  - Уладить внутренний конфликт
  - Примирить пространство и время
  - Разрешить конфликт ценностного выбора
  - Взаимоотношения подростков с преподавателями
  - Примириться с травмами прошлого
  - Попросите прощения у детей
  - Превратить душевные раны в способности
- Глава 5. Слушать заинтересованно, проявлять взаимное внимание при общении
  - Научиться правильно формулировать мысли

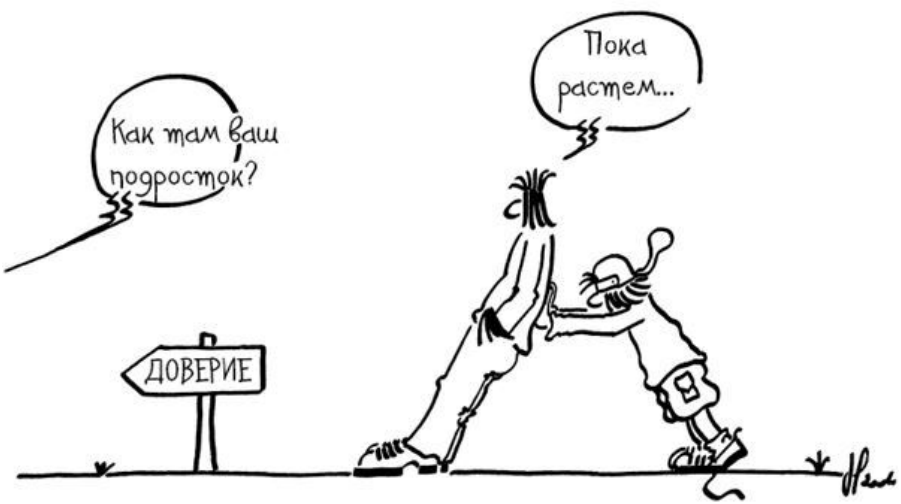
        - Обратная связь типа «сэндвич», или как высказать просьбу, не обижая собеседника
        - Синхронизировать действия для создания климата доверия
        - Выбрать подходящий момент для диалога
        - Избегать двусмысленностей
        - Запрет на негативную реакцию
        - Слушать заинтересованно
    - Глава 6. Установить правила и научить соблюдать границы
        - Зачем нужны правила?
        - Нужны ли наказания?
        - Насилие ничему не учит
  - Часть третья
    - Глава 7. Как совместить идеалы и жизненный проект
        - Научить самостоятельности
        - Ограничивающие убеждения, которые препятствуют установлению взаимного доверия
        - Верить в подростка
        - Показать ему его лучшие качества
        - Выбрать правильную мотивацию
        - Мечта об идеальном мире
        - Сформулировать жизненный проект
        - Выстроить жизненный проект
        - Найти конкретную задачу
        - Как помочь подростку выбрать будущую профессию
    - Глава 8. Быть самим собой, жить настоящим
        - Заботиться о себе
        - Определить собственные границы
        - Этапы духовного развития в разные периоды жизни
        - Жить настоящим, контактировать с собственным «я»
        - Вступить в контакт с подсознанием через символизацию
  - Заключение
  - Благодарности
  - Библиография
- notes
  - 1

Кристиан Лараби
Что делать, если в семье подросток

Originally published in France as:
Aidez votre ado à avoir confiance en lui. Comment garder le contact et l'encourager efficacement
By Christiane LARABI
© 2019 InterEditions, Malakoff, for the 3rd edition InterEditions is an imprint of DUNOD Editeur — 11, rue Paul Bert — 92240 MALAKOFF

* * *

Моим детям и внукам



Предисловие

Подростковый возраст — это не просто один из периодов человеческой жизни; это конец и начало, это сбрасывание одной оболочки и образование другой, это переход между разными фазами нашего существования: заканчивается детство, начинается взрослая жизнь.

Мы часто упоминаем в связи с этим возрастом термин «подростковый кризис», и многие родители боятся его, когда видят, как ребенок растет. Тем не менее термин «кризис» вполне применим в нашей ситуации — любой переход из одного состояния в другое часто сопровождается сложностями и подвергает испытаниям всякого, кто его совершает.

Сегодня в западных странах уже никто не совершает обряды инициации, когда-то сопровождавшие в первобытных обществах смену статуса — а возможно, зря. Нынче главное испытание ждет не подростков, а их родителей!

Следует также заметить, что этот переход от детства к взрослости у разных людей может происходить в разном возрасте, в индивидуальном темпе и по собственному расписанию, единых правил для взросления нет. Сегодня специалисты даже выделяют отдельный «предподростковый» период, что позволяет думать, что подготовка к переходу начинается заранее.

Как бы то ни было, практически у всех этот период рано или поздно заканчивается, хотя мы и называем порой некоторых людей «вечными подростками». Нет смысла, конечно, напоминать, что идеала не существует, поскольку жизненные испытания выпадают на долю всех людей, и чтобы жить нормальной жизнью, их следует преодолеть.

Книга, которую вы держите в руках, будет полезна всем, независимо от возраста и положения: для подростка в самом разгаре подростковых метаний, для вечного подростка, раскаявшегося подростка и в особенности престарелого подростка, столкнувшегося с самым страшным испытанием — научиться строить отношения с другим подростком, который не знает, что вы уже когда-то были на его месте.

На самом деле я почти не знакома с родителями, которым бы удалось сохранить полное спокойствие во время подросткового кризиса их чада, и знаю многих учителей, которые страдают от его последствий. Подростковый возраст — очень творческий период жизни. Но многие остаются разочарованы им — кажется, что дети используют всю свою творческую активность в основном для создания и поддержания конфликтов со своим окружением:

как правило, родителями, братьями и сестрами, учителями и т. п.

А что касается самого подростка — вспомните себя в этом возрасте, чтобы понять, что многие вещи в жизни не так уж легко нам даются!

Кристиан Лараби отлично знает, о чем пишет — она мама трех мальчиков и бабушка, работает детским, подростковым и взрослым психотерапевтом, ведет групповые занятия «родители и подростки» для отчаявшихся родителей и групповые занятия для самих подростков. Она использует НЛП и другие методы психотерапии, которым она училась, чтобы дать людям пищу для размышлений и способ прожить более спокойно этот трудный для всех период. В своей книге она прежде всего стремится научить родителей и детей воспользоваться этим периодом для того, чтобы вырасти, помочь ребенку вырасти и научиться жить самостоятельной, счастливой и осмысленной жизнью.

Жозиан де Сен-Поль,

директор Французского института нейролингвистического программирования

Здесь продаются только семена

Однажды отец и мать заехали в провинциальный городок и обнаружили там цветочный магазин с совершенно потрясающей витриной, в которой были выставлены самые невероятные и прекрасные растения, подобных которым они никогда не видели. Самые восхитительные виды растений, когда-либо произраставшие на земле, поражали взгляд чудесными цветами, одни замечательнее других. И возле каждого горшка лежала этикетка с названием: «счастье», «уверенность в себе», «успех», «умиротворение», «достоинство»… Это было и поразительно, и притягательно.

Пара решила заглянуть в магазин, чтобы узнать больше о растениях и приобрести одно или два, ведь они могли принести в дом Счастье, Уверенность в своих силах и Успех. Им это было особенно необходимо именно сейчас — их ребенок стал подростком, и жить с ним стало гораздо труднее.

В глубине магазина обнаружился старичок, который сортировал семена. Они обратились к нему и спросили, сколько стоят прекрасные растения. Но старичок, даже не поднимая головы и продолжая внимательно раскладывать семена, ответил им: «А вы не прочли надпись в самом низу витрины?»

«Здесь продаются только семена!»

Семечко Чемпиона, давай прорастай!
А во мне проросла идея — давай расти вместе?

Введение
Период крайней уязвимости

Подростковый возраст — это возраст уязвимости и одновременно серьезных перемен. Потеря детских ориентиров, ожидания родителей и требования школы накладываются на необходимость отделения от семьи, и это вынуждает подростков демонстрировать безразличие, или, наоборот, превосходство.

Современные подростки часто живут в семьях, в которых царят непростые отношения.

Наше общество переживает серьезные изменения. И сегодня подростки являются уже детьми поколений Z и Y, поколений интернета.

Они знают реальную цену многим вещам, чувствуют себя гражданами мира, способны быстро принимать решения и действовать, они хотят быть не похожими на других в этом мире новой тотальной прозрачности. Они задают много вопросов и умеют самоорганизовываться. Они уже родились с интернетом.

Потребность в самоуважении характерна для этих поколений, и она не утрачивает актуальности.

Многие родители пасуют или, наоборот, занимают чрезмерно жесткую позицию, сталкиваясь со своими детьми, вошедшими в подростковый возраст, — эти дети нетерпеливы, требовательны, не принимают на веру уже установленные правила, действующие по умолчанию, но порой замыкаются в себе и впадают в депрессию, повторяя как заведенные:

— У меня ничего не получится!

— Я ни на что не годен!

— Я никчемная бездарь!

— Они все лучше меня!

И это на самом деле не что иное, как та же нехватка самоуважения и веры в свои силы.

Когда-то наши родители вели себя с нами так же, как их родители вели себя с ними, а эти последние воспроизводили методы воспитания предыдущих поколений: особых вопросов никто не задавал, и все воспитание в основном заключалось в двух главных тезисах — «это можно» и «это нельзя». Сегодня ребенок часто является главным в семье, он — король, но и одновременно воплощение огромных ожиданий. И именно поэтому так важно, чтобы он чувствовал уверенность в своих силах, а это результат высокого уровня самоуважения.

Именно самоуважение лежит в основе всех семейных и

социальных перемен.

Я столкнулась с проблемами подросткового возраста, воспитывая моих детей, и порой я чувствовала себя беспомощной, выбитой из колеи. Мой профессиональный психотерапевтический опыт работы с подростками показывал, как они страдают, когда чувствуют себя не понятыми окружающими их взрослыми — как в семье, так и в школе.

Цель этой книги — дать родителям и другим взрослым людям, имеющим дело с подростками, необходимую информацию и простые инструменты, которые помогут решать каждодневные проблемы. Мы разберем на конкретных примерах, как:

— выработать и развить правильную самооценку и уверенность в себе у подростка, который ощущает себя никому не нужным, ни на что не годным, порой полностью растерянным;

— установить и упрочить взаимодействие, поддерживать диалог с подростками, чтобы иметь возможность дать им ориентиры в жизни и сделать более самостоятельными;

— завязать общение и создать атмосферу доверия, повысить самоуважение подростка;

— помочь понять, что для них важно, помочь найти цели в жизни.

В этой книге речь пойдет в основном о конкретных практических рекомендациях, как правильно поступать в разных ситуациях, а не о том, почему подростковый возраст столь сложен. Теорию же можно найти в недавно опубликованных многочисленных и весьма интересных работах, и в книге вы найдете на них ссылки.

В моей работе я использую в основном метод НЛП, я преподаю его во Французском институте нейролингвистического программирования. Долгие годы я вела семинары по самоуважению и уверенности в себе для подростков. Продолжаю вести такие же семинары для родителей, непосредственно на предприятиях, где они работают, чтобы помочь им лучше справляться со своей родительской жизнью и спокойно работать при этом.

НЛП представляет собой метод саморазвития, позволяющий человеку осознать причины своего поведения и избежать неадекватных поступков, научиться новым, эффективным приемам, способствующим нашему развитию, помочь близким сделать то же самое.

Я написала эту книгу по следам моих занятий с подростками. Больше всего им нравится, когда я провожу упражнение «сон наяву», использую яркие метафоры, привожу примеры из личной и профессиональной жизни, иллюстрирующие теорию и

делающие ее более жизненной. Я узнала много нового, общаясь с ними. Мне нравится их интерес к гуманитарным и социальным наукам, их желание узнавать новое и способность все ставить под сомнение. Для меня стало открытием, что на самом деле они — глубокие личности, обладающие разнообразными интересами. Наблюдения за подростками, общение с ними побуждают нас к смирению. Во время работы психотерапевтом, моих занятий с родителями я часто замечала, что они на самом деле хотят получить надежные способы общения и диалога, установить личные границы. В каждом родителе на самом деле живет подросток. Я предлагаю им вспомнить собственную историю, оживить внутреннего подростка, чтобы научиться сегодня говорить с собственным ребенком.

Конечно, речь не идет о том, чтобы заставить родителей испытывать чувство вины — они хотят детям только хорошего и делают все, что в их силах, в этом я уверена. Франсуаз Дольто говорила о родителях: «Это не их вина, это их беда». И на самом деле, мы делаем для детей все, что в наших силах, в зависимости от нашего положения в обществе и нашего образования. Профессии родителя никто не учит нас ни в школе, ни в университете, однако с нас спрашивают за ошибки, и порой мы страдаем. Когда же людей начнут учить основам общения, и они смогут получить хотя бы элементарные психологические знания в области взросления ребенка?

Исследование, проведенное в США по результатам многолетних наблюдений в Калифорнии, показало, что самоуважение позволяет справиться с такой проблемой, как отказ подростка от учебы в школе, избежать трудностей профессионального обучения, спасти человека от связей с преступным миром, алкоголизма, безработицы и даже самоубийства. Вирджиния Сатир, знаменитый семейный психотерапевт, один из пионеров теории самоуважения, работала в правительственных программах, целью которых было его повышение у групп риска, таких как дети, подростки, безработные и т. д., а также у тех, кто постоянно с этими группами работает (преподаватели, наркологи, социальные работники). Когда у нее спрашивали, как ей удается достичь перемен, она отвечала просто: «Я готова к переменам»; то есть она верила в своих подопечных.

Доказывая, что самоуважение — вещь совершенно естественная, дается нам от рождения и не должно нас покидать никогда, она задавала простой вопрос: важен ли новорожденный как человек? Ценен ли он? Большинство на такой вопрос ответят: «Конечно, это же очевидно». А ведь младенец еще ничего не

сделал, ничего не доказал миру. Сам факт его существования, то, что он живет и будет жить, одно это уже важно и имеет ценность. Он родился, и мы его любим. И надо показывать ему эту любовь, верить в него, чтобы заложить основы самоуважения.

Самоуважение, в определенном смысле, — наш «врожденный дар», и для того чтобы обрести его, никаких особенных усилий делать не надо, как не надо ничего делать, чтобы родиться. Мы живем и уже только поэтому имеем значение и достойны счастья. Конечно, это не освобождает нас от необходимости развивать наши способности и брать на себя ответственность, что как раз укрепляет нашу уверенность в себе. Нужно относиться внимательно к собственным эмоциям и нуждам, делать это ежедневно и дать себе время для формирования самооценки.

Чтение книг, посвященных развитию, и понимание того, что они рекомендуют, сами по себе не приведут нас к изменениям. Результат появится только после формирования определенного опыта в результате достаточно длительной практики. Изменения должны стать глубокими. И я предлагаю вам открыть для себя именно это: моя книга основана в основном на опыте и практике.

Часть первая
Основа веры в свои силы: *самооценка и самопринятие*

Глава 1. Самооценка
На чем основывается уверенность в себе

Что такое самооценка?

Самооценка — это, прежде всего, безусловное принятие того, что вы человек и уже только поэтому ценны, важны и имеете право на полноценную жизнь. Это глобальная оценка, которую мы даем сами себе в самых разных областях нашей жизни.

Это вовсе не означает претенциозности или самодовольства. Наоборот, тот, кто себя правильно оценивает, осознает свои слабости и свои преимущества. Он принимает себя таким, какой он есть, и при этом уважает других. Он способен смотреть на свои ошибки как на возможность учиться и становиться лучше. Он не боится брать на себя ответственность. Он ставит перед собой цели в соответствии со своими ценностями, делает все необходимое для того, чтобы удовлетворить свои нужды и жить полной жизнью.

С самого нашего появления на свет, в детстве, именно мнение родителей имеет для нас решающее значение. А в подростковом возрасте значение, и огромное, приобретает мнение окружающих, особенно друзей и приятелей. Одобрение, похвала, демонстрация уверенности в успехе помогают этот успех приблизить и повысить самоуважение, которое формируется в раннем детстве. Взросление не прекращает этот процесс, мы продолжаем оценивать себя всю жизнь. А помогая детям повышать самооценку, устанавливая с ними хорошие отношения, родители и преподаватели укрепляют свою собственную, и это не пустяк. Некоторые взрослые опасаются, что слишком высокая самооценка у ребенка или подростка приведут к зазнайству и самодовольству. Но это вовсе не так. Как нельзя быть слишком здоровым, так и нельзя слишком уважать самого себя.

Моя декларация самоуважения

Вирджиния Сатир написала это письмо юной девушке 15 лет, которая задала ей вопрос: «Как мне сделать мою жизнь богатой впечатлениями, такой, чтобы она приносила мне удовлетворение?»

«Я — это я.

В целом мире нет никого, кто был бы таким же, как я. В мире существуют люди, которые похожи на меня в некоторых своих качествах, но никто не повторяет меня

точь-в-точь.

И поэтому все, что я делаю или говорю — мое, принадлежит мне, и это всегда только мой выбор.

Мне принадлежит все, что составляет меня: мое тело и все, что оно делает; мой разум, со всеми его идеями и мыслями; мои глаза и те образы, что они видят; мои чувства, какими бы они ни были: гнев, радость, разочарование, любовь, волнение, возмущение; мой рот и все слова, что из него выходят: вежливые, нежные или резкие, правильные и неправильные; мой голос, тихий или громкий, и все мои действия, направленные на меня саму или на окружающих. Мне принадлежат все мои представления, мои мечты, мои надежды, мои страхи. Мне принадлежат мои успехи и мои достижения, мои провалы и мои ошибки.

Я принадлежу полностью сама себе и поэтому имею право узнать себя получше. Поэтому я могу любить себя и дружить со всеми аспектами моего „я“. Я могу сделать так, чтобы моя личность служила моим интересам.

Я знаю, что у меня есть некоторые черты, которые меня смущают, а также такие, о которых я пока ничего не знаю. Однако от того, насколько я уважаю себя и как давно я это делаю, зависит степень моей готовности продолжать искать все недостающие части моей головоломки и надеяться, что они помогут мне лучше узнать саму себя.

Какими бы ни были моя внешность и мой голос, что бы я ни говорила и ни делала, что бы я ни думала и чувствовала в тот или иной момент моей жизни, я всегда остаюсь собой. Это мое „я“, и оно отражает именно мои действия и переживания в конкретный момент моей жизни.

Позднее я подумаю о моей внешности и о моем голосе, о том, что я сказала или сделала, почувствовала или подумала, и, возможно, что-то мне покажется не совсем правильным. Я могу избавиться от тех своих привычек, которые мне не по нраву, и сохранить то, что по нраву, а также придумать что-то новое, чтобы заменить то, от чего я отказалась.

Я могу видеть, слышать, думать, говорить и делать. У меня есть все, что необходимо, чтобы выжить, чтобы сближаться с другими, чтобы творить, чтобы придавать смысл и цель этому миру людей и вещей, которые существуют вне меня.

Но принадлежу я только самой себе, и я могу сама себя пересоздавать.

Я — это я, и у меня все ОК».

Черты характера, свойственные людям с хорошей самооценкой

• Они считают, что достойны того, чтобы их любили, достойны быть счастливыми.

• Им нравится их тело и их способности, они держатся прямо и открыто и видят себя в позитивном ключе, говорят о себе доброжелательно.

• Они открыты и толерантны, воспринимают себя равными другим, не выше и не ниже, но при этом уважают и окружающих.

• Они считают и себя, и других достойными уважения и важными только потому, что они — люди.

• Они относятся к другим людям априори позитивно и составляют мнение о них только на основе фактов, а не исходя из предубеждений и стереотипов.

• Они считают, что любой человек способен давать оценки происходящему, они помнят о своих прошлых успехах и используют их для продвижения вперед.

• Они реалистичны, не идеализируют самих себя, осознают границы своих возможностей, но стараются стать лучше.

• Они дают себе право на ошибку и извлекают из своих ошибок соответствующие уроки.

• Они согласны с тезисом, что никто не совершенен, и полагают, что могут стать лучше, не делая из этого трагедии.

• Они не пытаются взять на себя чужую ответственность и не пытаются изменить других, отказывая тем в способности усвоить собственные уроки.

• Они автономны и независимы, и не ждут того, чтобы их ответственность кто-то на себя взял.

• Они сконцентрированы на собственных целях и задачах, и обладают позитивным и оптимистичным взглядом на жизнь.

• Они обладают чувством юмора, понимают разницу между юмором и иронией и стараются найти поводы лишний раз посмеяться.

• Они открыты для новых впечатлений и приключений, у них широкий круг интересов, предоставляющий им обширный выбор, они любят

решать сложные задачи.

• Они принимают собственные чувства и дают себе возможность их ощутить, и принимают чувства других и их проявления.

• Они любят жизнь и любят приобретать новый опыт.

Черты характера, свойственные людям с низкой самооценкой

• Они не чувствуют себя достойными любви и счастья и отказываются от комплиментов.

• Они сосредоточены на своих недостатках и сравнивают себя с другими, пытаясь им подражать, а не воспроизводить лучшие черты.

• Они пассивны и подавлены.

• Они не признают собственной значимости и презирают других, критикуют их и постоянно обвиняют в чем-нибудь.

• Они неуступчивы и всегда во всем правы.

• Они демонстрируют внешнее превосходство, скрывающее комплекс неполноценности.

• Они чрезмерно чувствительны и восприимчивы к критике других людей и озабочены сверх меры чужим мнением.

• Они не принимают собственные чувства и стараются их вытеснить; точно так же они игнорируют и отрицают чужие чувства.

• Им неведомо чувство юмора, они относятся к самим себе и окружающим с едкой иронией.

• Они часто врут или лицемерят и не доверяют окружающим.

• Они не ставят перед собой целей, цепляются за привычное, озабочены прежде всего безопасностью.

• Они помнят все свои неудачи, боятся провалов, бросают дело при малейших трудностях или столкновении с первым же препятствием и стараются избегать малейшего риска.

• Они никогда не обращаются за помощью, испытывают чувство вины и корят себя за малейшую ошибку.

• Им очень трудно принять решение, они впадают в прокрастинацию по малейшему поводу.

• Успех вгоняет их в стресс.

Полюбить себя

«Любовь к себе — это начало романа, который длится всю жизнь», — сказал Оскар Уайльд.

«Возлюби ближнего своего, как самого себя». Полюбить себя, чтобы научиться любить других — таков смысл этой библейской мудрости. Как и многие мои ровесники-подростки, я считала, что на самом деле смысл этой фразы в том, чтобы забыть о себе ради любви к ближнему, как будто невозможно любить самого себя и других людей одновременно.

Большинство людей, которые интерпретируют библейскую цитату подобным образом, полагают, что надо забыть о собственных нуждах и жить для других, и тем самым обрекают себя на смерть от жажды возле источника: этим источником им могла бы служить их любовь к самим себе. Любить себя — значит прекратить себя критиковать, винить себя во всех грехах и перестать ненавидеть. Любить себя — это принимать себя таким, каков ты есть, верить в себя и принимать свою жизнь. Это первый шаг к свободе. И это вовсе не культ собственного эго.

Отрывок из «Мыслей на каждый день» писателя из Квебека Пласида Габури.

Любить себя

Любовь к себе — это отнюдь не эгоизм; эгоизм — это скорее болезненное отсутствие сочувствия. Любить себя — значит не судить себя строго, не злиться на самого себя, быть тем, кто ты есть на самом деле, принимать самого себя, не стремясь заслужить восхищение, одобрение, принятие вовне. Это значит, что я люблю себя таким, каким я был в детстве, в подростковом возрасте — люблю это существо, испуганное от того, что оно не знает, что делать, чтобы быть любимым.

Эгоистами как раз становятся те, кто себя не любит. Когда у такого человека не получается полюбить себя, он старается собрать вокруг своей персоны окружающих и заставить их служить подпорками и костылями. Люди становятся эгоистами, когда не чувствуют себя удовлетворенными, когда не чувствуют себя любимыми. Но поскольку никто не сможет их любить достаточно, они испытывают неудовлетворенность постоянно. Только я сам могу полюбить себя в достаточной мере, чтобы не упрекать себя постоянно в презренных недостатках:

• Какой же я идиот!
• Какой я дурак!
• Я хочу провалиться сквозь землю!

Я хотел бы стать таким, как я мечтал в 15 лет: непобедимым, неподкупным, обаятельным, самым красивым и самым талантливым. Но у меня не получилось. И если я продолжаю во взрослом возрасте лелеять эту мечту, это значит, что на самом деле я не принял себя самого, не полюбил. И никто не может это сделать вместо меня, никто не может разбудить меня к настоящей жизни, кроме меня самого. Любовь начинается с нас самих. Существует поговорка: «Правильное милосердие начинается с себя». Образец, источник, исходная точка — любовь к самому себе, уважение к самому себе и к своей личности, принятие всего, что составляет нашу жизнь. Полное принятие. Позволить себе быть самим собой. Позволить себе быть уникальным и не похожим ни на кого. Прекратить чувствовать себя виноватым, прекратить страдать, жалеть самого себя. Поскольку такое поведение как раз и означает себя ненавидеть, это и есть эгоизм: быть обращенным только на самого себя.

Любить себя — это принимать себя настолько, чтобы пропала потребность копаться в себе. А полюбив себя, человек открывается для других, поворачивается к ним.

Не полюбив себя самого, человек не может по-настоящему ни полюбить других, ни испытывать к ним уважение. Именно отсутствие уважения к самому себе провоцирует такие качества, как склонность к манипуляции, скрытность, недоверие, лицемерие, робость, стремление постоянно обороняться или, наоборот, гордыня, высокомерие, спесь, которые не способствуют возникновению простых и конструктивных отношений между людьми. Отсутствие уважения к самому себе может выражаться даже в асоциальном поведении, например, в грубости, агрессии, склонности к насилию.

Образ самого себя

Подростки чувствуют себя неуютно в своем теле, их представление о самих себе деформировано физическими изменениями, происходящими с их телом. Девочки часто переживают из-за прыщика на лбу или размера груди. Мальчики страдают из-за ломающегося голоса. Никогда не смейтесь над ними в столь сложный период, они ведь чувствуют себя крайне незащищенными. Это может сильно ранить подростка, и он утратит уверенность в себе и перестанет вам доверять. В этот период особенно важно внушать ему, что он привлекателен, чтобы сформировать симпатичный образ самого себя.

Не жалейте времени, говорите вашему подростку как можно искреннее, какие его черты и особенности нравятся вам больше всего, но избегайте делать это при посторонних, ибо он будет чувствовать себя неловко. Сказать можно, к примеру, следующее:

— вы любите его улыбку;

— вы считаете его красивым;

— вам нравится смотреть на него, когда он идет, гордо выпрямившись и держа уверенно голову;

— вам нравится слушать его смех;

— вы считаете, что у него красивые глаза;

— вы полагаете, что у него ловкие руки;

— вы очень удивились его силе и ловкости, наблюдая, как он занимается спортом;

— только он умеет так играть на музыкальном инструменте.

Влияние унижений и стыда на самооценку

Доминику 30 лет. Он симпатичный, активный, но

ему явно не хватает уверенности в себе. На работе у него проблемы — он не может высказывать свое мнение на собраниях. Как только в комнате оказываются более двух человек, он испытывает ужасную неловкость, его челюсти сжимаются. Поэтому он старается всеми силами избегать собраний, не вступать в лишние контакты с коллегами. Он посещал семинар по повышению самооценки и осознал, что трех дней тренинга ему не хватит для того, чтобы обрести уверенность. Однако он понял, в чем причина его неуверенности в себе, и решил пройти курс психотерапии.

У психотерапевта ему вместе с доктором пришлось поднять тему, избежать которой вряд ли бы удалось в подобном случае: взаимоотношения с родителями. Доминик сразу понял, что обижен на своего отца, который никогда не хвалил его, не придавал значения его увлечениям и даже порой унижал и бил. Но одна обида потянула за собой другую: он понял, что человеком, унижавшим его больше других, был его собственный старший брат.

В подростковом возрасте брат, который был старше Доминика на два года, однажды взял его с собой на вечеринку со своими приятелями. Доминик был самым младшим в компании и постеснялся признаться, что ему хотелось бы заняться чем-нибудь другим. Когда же он все-таки отказался курить и выпивать, брат с друзьями начали издеваться и дразнить маленького. Те унижения глубоко отпечатались в подсознании Доминика, но он подавил неприятные воспоминания и гнев. С тех пор испытывал трудности во время выступлений перед коллективом.

Сейчас у Доминика все в порядке, он увлекается театром и чувствует себя отлично.

Если вы видите, что кто-то из ваших детей издевается над братом или сестрой или унижает другого, не позволяйте это делать. Противодействуйте любой несправедливости в отношениях между детьми. Признайте за униженным право злиться. Это нормальная реакция на несправедливость и на оскорбление.

Если вы стали свидетелем жестоких отношений между братьями и сестрами, немедленно пресекайте их. Скажите ребенку: «Я запрещаю тебе бить брата, оскорблять его, и если я еще раз это увижу, ты будешь наказан», и если это вновь повторится, сдержите

обещание.

Тот, который унижает, проецирует свое страдание на другого. Можно попытаться понять его, но не следует ему потворствовать. Он пытается повысить свою самооценку за счет снижения самооценки другого. Но это плохой способ, который не работает ни в одном, ни в другом случае.

В семье можно подшучивать друг над другом, но не следует путать юмор и насмешки. Юмор не ранит, а вот ирония может. Когда мы говорим что-то с юмором, все смеются; однако в случае иронии один из присутствующих просто вынужден смеяться.

В день 15-летия Матильды ее мать пригласила всю родню на празднование дня рождения. Матильда угощала всех праздничным тортом. Но при этом девочка дрожала, она ужасно боялась своей матери, жестокой и любящей унижать дочь. И вдруг возле одного из гостей Матильда уронила кусок торта, что привело к настоящей драме, разыгранной матерью: она обозвала дочь идиоткой и неумехой перед всеми собравшимися. Девочка убежала в слезах на кухню, праздник был испорчен.

Сегодня Матильде уже 30 лет. Когда ей кажется, что ее друг над ней смеется, она впадает в ярость, страшно злится и выпускает когти. Разозлить ее — пара пустяков. Она тут же начинает оскорблять друга, из ерунды разгорается страшная ссора, начинаются разговоры о расставании. После скандала она чувствует себя виноватой, клянется, что это в последний раз, но некоторое время спустя все повторяется.

Этот случай наглядно демонстрирует, как унижение в прошлом может перерасти в злобу, которая тлела под спудом, пока не начала выливаться на другого человека, который вовсе ни при чем. Матильда повторяет в определенной мере поведение своей матери, становясь такой же жестокой, но при этом разрушает и свои собственные отношения.

Если бы мы научились находить корни жестокости, понимать ее причины и избавляться от нее, можно было бы избежать множества жизненных драм: личных, семейных, социальных или политических.

Восстановление любви и уважения к самому себе

Многие родители говорят подросткам: «У тебя есть все, чтобы быть счастливым, ты ни в чем не знаешь недостатка, смотри, сколько я для тебя сделал(а), скольким я пожертвовал(а)». В подобной ситуации подросток рискует почувствовать себя навеки виноватым, начать презирать себя, потерять самоуважение. А есть еще дети, которым внушают: «Ты идиот, никчемный дурак, у тебя никогда ничего не получится!» Сталкиваясь с подобными оскорблениями, снижающими самооценку, дети могут начать протестовать, отчаянно бунтовать, сопротивляться или, наоборот, приспосабливаться и постепенно опускаться в пучину безнадеги и депрессии.

Родители потом отправляют их на тренинги по повышению самооценки и хотят, чтобы я внушила им уверенность в своих силах, чтобы я помогла им найти мотивацию. С некоторыми получается, однако многие другие по окончании тренинга приходят к выводу, что без психотерапевта не обойтись. В течение двух дней не восстановить то, что разрушалось годами.

Первое, что я делаю во время сеансов психотерапии — внимательно выслушиваю рассказы о страданиях. Как они сюда попали? Когда это началось? Они ужасно удивляются тому, что взрослый человек интересуется их переживаниями, что их личность интересует взрослого больше, чем школьные оценки или «неподобающее» поведение.

Что же случилось с милым малышом, когда-то полным энергии и жизни? Почему это подросток, ссутулившийся в кресле передо мной, поникший или разгневанный, ведет себя таким образом? Я его не сужу, я смотрю ему в глаза, уважаю его и его мнение, испытываю к нему теплые чувства и считаю его личностью, заслуживающей уважения. Это основные моменты, необходимые для подъема самооценки.

Семинары мы обычно начинаем с упражнения, представляющего собой сон наяву, что помогает заложить основу для восстановления самооценки: испытать любовь к самому себе. Если вы родитель подростка, вы можете потренироваться на взрослом, прежде чем переходить к работе с ребенком. Потом предложите выполнить это упражнение подростку, но ни в коем случае не настаивайте. И не пытайтесь стать его психотерапевтом.

Сон наяву, чтобы открыть для себя важность самоуважения через любовь к самому себе

Тщательно сосредоточьтесь и отрешитесь от внешнего, пока не почувствуете состояние внутреннего покоя. А потом зачитайте следующий текст, стараясь говорить медленно и соблюдая все паузы.

Устройся поудобнее, расслабься, закрой глаза и сосредоточься на дыхании… сделай 3 или 4 вдоха, чтобы как следует расслабиться… Опусти плечи и позволь напряжению в теле покинуть тебя… Сосредоточься на том, что ты чувствуешь здесь и сейчас… Тело постепенно расслабляется…

Представь себе, что ты держишь на руках новорожденного, крошечное существо, возможно, малыша кого-то из родных и близких… Не открывая глаз, попробуй рассмотреть его внимательно, почувствуй его вес в своих руках, он легонький, не сопротивляется, он доверяет тебе… Может быть, ты почувствовал умиление? … Почувствуй, как он важен и нужен… а он ведь еще ничего не сделал, ничего не доказал, никак не проявил себя в мире. Он важен просто потому, что живет… только потому, что существует… только потому, что он с нами… и эта значимость останется с ним на всю жизнь, навсегда.

А сейчас, продолжая держать глаза закрытыми и продолжая ощущать важность этого крошечного человека, представь себя на месте малыша, ты ведь был таким же малюткой. Вообрази малыша, каким ты был (можно вспомнить твою фотографию в младенческом возрасте или просто вообразить себя в те годы…), и тот малыш сегодня оказался у тебя на руках…

Сегодня ты его родитель (или молодой доброжелательный взрослый, в ситуации, если упражнение вы проводите с подростком), который держит того крошку на руках… Задумайся, что ты при этом испытываешь, ничего ведь не надо делать и ничего не надо доказывать… тебя держит на ручках человек, который тебя любит и который признает тебя очень важным без всяких условий, только потому, что ты существуешь…

(Дайте слушателю немного времени, чтобы ощутить это мгновение наиболее полно, его переживания могут породить сильные эмоции…)

Сохрани эту уверенность в собственной важности, помни, что ты не утратил ее за те годы, что прошли с момента твоего появления на свет, рождение — это подарок, который мы не можем утратить, поскольку он совершенно безусловный, мы просто существуем и просто живем. Позволь малышу вырасти в твоем воображении… Позволь ему пройти через разные

жизненные этапы… Остановись на некоторых событиях жизни на мгновение, которые покажутся тебе важными и поворотными… и скажи ему от всего сердца, искренне: «Ты очень важен (важна), ты самое дорогое, что у меня есть… Я люблю тебя… и буду любить всегда…» Позволь ему расти в его собственном темпе до своего возраста… И дай ему время и возможность очутиться в сегодняшнем дне…

(В этом месте хорошо бы проверить эмоциональное состояние слушателя, показать ему, соблюдая тишину, что вы рядом.) Когда ты почувствуешь себя вернувшимся в сегодняшний день, ты можешь открыть глаза и постепенно осознать, что ты находишься здесь и сейчас, глубоко вздохнуть, пошевелить ногами, руками, потянуться и зевнуть.

Это путешествие в прошлое редко оставляет равнодушными его участников. Они получают представление о ценности человека как такового, вне зависимости от того, что он делает. Многие возвращаются из прошлого, обретя уверенность в собственной ценности и безусловной важности. Им удается создать новые любящие отношения со своим внутренним ребенком (ребенок, которым мы были когда-то, живет внутри нас всю жизнь), они жаждут сохранить эти ощущения и тем самым подводят под них серьезный фундамент: любовь к самому себе.

Некоторые, вступив во взаимодействие со своим внутренним ребенком, обретают с ним новую близость. Даже если им нужно еще время для того, чтобы начать его любить, упражнение позволяет им приблизиться в том числе и к внутреннему ребенку окружающих.

Бывает, что некоторым людям полюбить внутреннего ребенка оказывается не так уж и просто — они внезапно осознают, что им не хватало любви в детстве, и это открытие оказывается весьма болезненным. Этим людям необходима помощь психотерапевта, способного ощутить эмпатию по отношению к их травмированному внутреннему ребенку.

Подросткам, как правило, это упражнение нравится, им нравится вступать в контакт с самим собой в младенчестве. Открытия порой бывают очень волнующими, а суммарная эмпатия группы невероятно возрастает.

Кхали, 16 лет, к концу семинара провозгласила: «Я поняла, что я очень важный человек, что меня ценят и что я не менее интересный человек, чем любой другой».

А ведь на семинар она пришла не сама. Она сказала,

что это ее мать хотела, чтобы она занималась, уселась в уголок, в стороне от группы, насупившись на всех.

Но к концу семинара она вовсю разглагольствовала: «Какая замечательная идея — проводить подобные тренинги. Это помогает всем, кто нуждается в подобной помощи, и даже тем, кто считает, что вовсе не нуждается в помощи. Я бы хотела, чтобы взрослые прекратили судить нас, не постаравшись понять, и чтобы они больше занимались теми из нас, кто не испытывает самоуважения и не уверен в себе».

Это случается довольно редко, но бывает, что некоторые молодые люди приходят ко мне на семинар против собственной воли. На самом деле им нужно время, чтобы самим принять решение об участии. Большинство же предварительно обсуждает это решение с родителями и соглашается прийти.

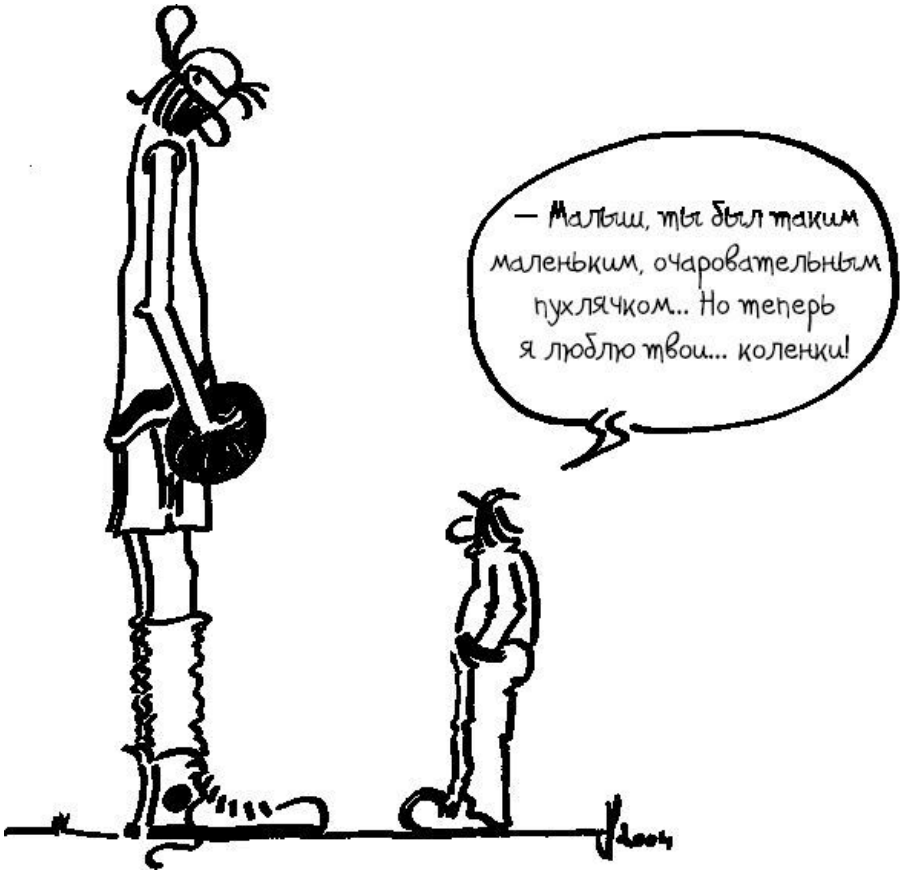
Когда же подросток приходит против собственной воли, по принуждению, как Кхали, я понимаю, почему он против, и говорю ему: «Я понимаю, ты не согласен и хотел бы быть где-нибудь еще, это не твой выбор, но я предлагаю тебе остаться и понаблюдать со стороны или принимать участие только в тех упражнениях, которые тебе понравятся. А потом, попозже, мы обсудим, вдруг ты захочешь остаться. И это будет только твое решение. Если ты решишь уйти, я соглашусь. Я не считаю, что можно кого-то принуждать заниматься, это должно быть добровольным и персональным решением». В подобном случае я приглашаю родителей, и мы обсуждаем проблему все вместе.

Я веду семинары для юношества уже несколько лет, но мне не встретился еще подросток, который ушел бы в середине занятий. Искренность и любопытство остальных участников, содержание семинара обычно приводят к тому, что сопротивление тает довольно быстро. Те, кто сначала сидел букой в углу, постепенно оттаивают и заканчивают занятия заинтересованными, счастливыми и гордыми тем, что прошли все испытания. Они становятся друзьями и при расставании обмениваются адресами, а я умиляюсь, глядя на те эмоции, которые они испытывают после двух дней занятий.

Докажите ему, что вы его любите

Подростку нужно чувствовать себя любимым, чтобы научиться любить самого себя, чтобы осознавать свою значимость, чувствовать себя в безопасности и испытывать уважение к себе. Даже если ему хочется самостоятельности,

хочется отдалиться от родителей — и это совершенно нормально, — ему необходимо чувствовать себя любимым родителями, пусть они и не соглашаются со всеми его проявлениями, в том числе и с ненадлежащим поведением.



— Малыш, ты был таким маленьким, очаровательным пухлячком… Но теперь я люблю твои… коленки!

Некоторые родители думают, что они проявляют любовь, беспокоясь о детях, жертвуя собой ради них. Но этого недостаточно.

Некоторые дети знают, что их родители их любят, но не чувствуют никаких проявлений этой любви. Любовь — это сердечный порыв, который следует показывать тем или иным способом. Можно показать свою близость и любовь с помощью нежного жеста, физического объятия, взгляда, слов. Есть множество способов показать им, что вы их любите.

Несколько способов показать свою любовь

Продемонстрируйте им свою нежность объятиями,

целуйте их; некоторые мамы оказываются в результате в объятиях выросших незаметно гигантов 15 лет отроду. Если вы демонстрировали свои чувства им в их младенчестве, они вряд ли будут против. Но при этом не забывайте, что они находятся в процессе отделения от родителей, что подростки все-таки не хотят чрезмерной ласки от родителей. Не обижайтесь. Это не значит, что им больше не нужна ваша любовь. Наоборот: только она дает им чувство защищенности, необходимое для формирования правильной самооценки.

В некоторых семьях отцы не целуют и не обнимают сыновей, поскольку они никогда не видели проявлений нежности со стороны своих отцов. Некоторые смогут научиться обнимать и целовать своих детей, для некоторых это так и останется невозможным. Но объясните подростку, что это не значит, что папа его не любит.

Рассказывайте ему, как вы его любите. Но, разумеется, подросткам нельзя говорить всякие интимные нежности перед их друзьями. Так вы можете ввести их в смущение, особенно в присутствии «пацанов».

Говорите им также, что они достойны быть любимыми, что они заслуживают счастья, уважения, что они способны достичь успеха, способны к учебе, и доказывайте это действием. В следующих главах мы поговорим об этом подробнее.

Пользуйтесь всяким удобным случаем, чтобы показать, насколько вы их любите. К примеру, я всякий раз, как уезжаю из дому, звоню и посылаю сообщения каждому из моих детей, чтобы напомнить, что я их люблю, чтобы они об этом знали. Кто-нибудь из них сразу отвечает «И я тебя люблю!», а другой может и не ответить — но он обязательно сделает это позднее.

Говорите им, что́ вы в них любите, что-то присущее только вашему ребенку, что было ему свойственно, еще когда он был маленьким (его улыбка, его ум, его ловкость, его чувствительность и так далее).

Говорите им, что́ вам в них нравится сегодня, когда они стали большими.

Пишите ему сообщения в день рождения; к примеру, пусть это будут только ваши общие воспоминания, стишок, в котором вы выразите свою любовь.

Напишите ему, как вы полюбили его, когда он

только родился и был совсем маленьким. Одна мама написала своему сыну: «Я нашла тебя самым красивым ребенком на земле, ты был такой пухленький, с огромными голубыми глазами. Ты все время улыбался и был таким крошкой, но уже со своим мнением. Как только ты встал на ножки, ты начал продвигаться вперед очень решительно, настойчиво, смело, и я подумала: „У него все получится!“ Я испытывала такую нежность и такую гордость — ты был еще малышом, но уже такой яркой личностью».

Если у вас не хватает воображения, вы можете воспользоваться подсказкой Пабло Казаля:

Ты — чудо

Каждая секунда, что мы проживаем на свете, представляет собой уникальный момент в истории Вселенной, момент, который больше не повторится.

А чему мы учим наших детей? Мы их учим, что два плюс два четыре, что Париж — столица Франции.

Когда мы начнем учить их тому, кто они? Мы должны сказать каждому ребенку: ты знаешь, кто ты?

Ты — чудо, ты — единственный в мире. С самого начала времен, никогда ранее, не было ни одного ребенка, похожего на тебя. Твои ноги, твои руки и пальцы, твоя походка уникальны.

Ты можешь стать Шекспиром, Микеланджело, Бетховеном.

Ты способен преуспеть где угодно. Ты — чудо. Когда ты вырастешь, разве ты сможешь нанести вред другому, который тоже — настоящее чудо?

Ты должен трудиться, мы все должны трудиться, чтобы сделать мир достойным наших детей.

Спросите у вашего подростка:

— Благодаря чему ты видишь и понимаешь, что родители тебя любят??

— Что твои родители любят в тебе больше всего?

— А как ты показываешь родителям, что любишь их?

— Что, по-твоему, нужно сделать, чтобы родители тебя любили?

Вы будете поражены ответами. У вас будет повод поговорить спокойно и уважительно, так, чтобы каждый мог высказаться и услышать другого. Разделенная любовь создает чувство безопасности, которое поддерживает близость в семье.

Однажды одна девочка после подобной беседы с родителями,

мне сказала доверительно: «Теперь уж я уверена, что мои папа и мама меня любят».

Скажите им, что вы их любите, пока не стало слишком поздно. На одном из моих семинаров для родителей, посвященном взаимоотношениям с подростками, сидела мама, которая внимательно слушала, как присутствующие жаловались на трудности общения с детьми. Ее ребенок отказался с ней общаться, и она пришла, чтобы узнать, что ей делать. Она хотела научиться новым способам общения, чтобы не повторять тех ошибок, что совершила со старшим, разбившимся на мотоцикле. Она ощущала ужасное чувство вины за то, что тогда не удосужилась получить помощь, и призвала родителей не забывать говорить детям о своей любви, пока не станет поздно. Все были взволнованы ее отчаянным признанием, и каждый осознал, насколько ребенок важен. Горе воздействовало на родителей, как удар электрошокером.

Выводы

• Уважать себя — это значит осознавать собственную значимость, значимость человеческого существа, это значит любить себя, принимать себя, верить в себя.

• Любой человек важен и достоин любви. Это наш врожденный дар. Скажите ребенку, что вы его любите.

• Представление о себе у подростка деформировано, он очень уязвим из-за перемен в его жизни: любые насмешки и издевки глубоко его ранят. Защитите от них своего ребенка.

Глава 2. Самопринятие
Научиться видеть разницу между тем, кто я есть, что я делаю, и моими потребностями

Видеть разницу между тем, кто он есть, и что он делает

Подросток жаждет отделиться от родителей, он ищет иные точки опоры, его друзья и другие взрослые, учителя начинают играть в его жизни важную роль. Он сравнивает себя с другими, смотрит на себя их глазами. Его самооценка определяется тем, что ему говорят: «Ты никчемный, ни на что не способный лузер, ты злой, ты лентяй…»

Подобные фразы, кажущиеся взрослым воспитательными, на самом деле являются полной катастрофой. Они ранят подростка, пробуждают в нем неуверенность в себе, он кажется себе ни на что не годным и достойным только насмешки. Это манипуляция и психологическое насилие, оказывающие разрушительное действие на самооценку.

Мы легко бросаемся словами: «Какой ты неловкий!», «Какой ты копуша!» Произнося такие фразы, мы убеждаем человека в его неспособности делать хоть что-то, в том, что он ни на что не годен.

Лучше постарайтесь поддержать его в его устремлениях, продемонстрируйте, что вы ему доверяете, и похвалите за то, что он делает действительно хорошо.

Чтобы наше принятие себя было безусловным, надо научиться видеть разницу между тем, кем мы являемся (человек, достойный жить полной жизнью, способный к обучению), и тем, что мы делаем (что-то, что можно порой подвергать критике и даже полностью с этим не соглашаться):

— То, кем мы **являемся**, относится к нашей **личности**.

— То, что мы **делаем**, относится к нашему **поведению**.

Робер Дилтс, один из создателей НЛП, использовал труды Грегори Бейтсона, антрополога и философа, одного из участников «Школы Пало-Альто». Бейтсон доказывал с помощью логики, что человек постоянно адаптируется к своему окружению. Предложенная Робертом Дилтсом пирамида логических уровней показывает разницу между поведением, способностями и идентичностью:

— Для воздействия на наше **окружение** мы усваиваем определенные модели **поведения**.

— Для этого мы задействуем наши **способности**.

— Нас заставляют действовать наши убеждения, наши ценности, это уровень убеждений и ценностей.

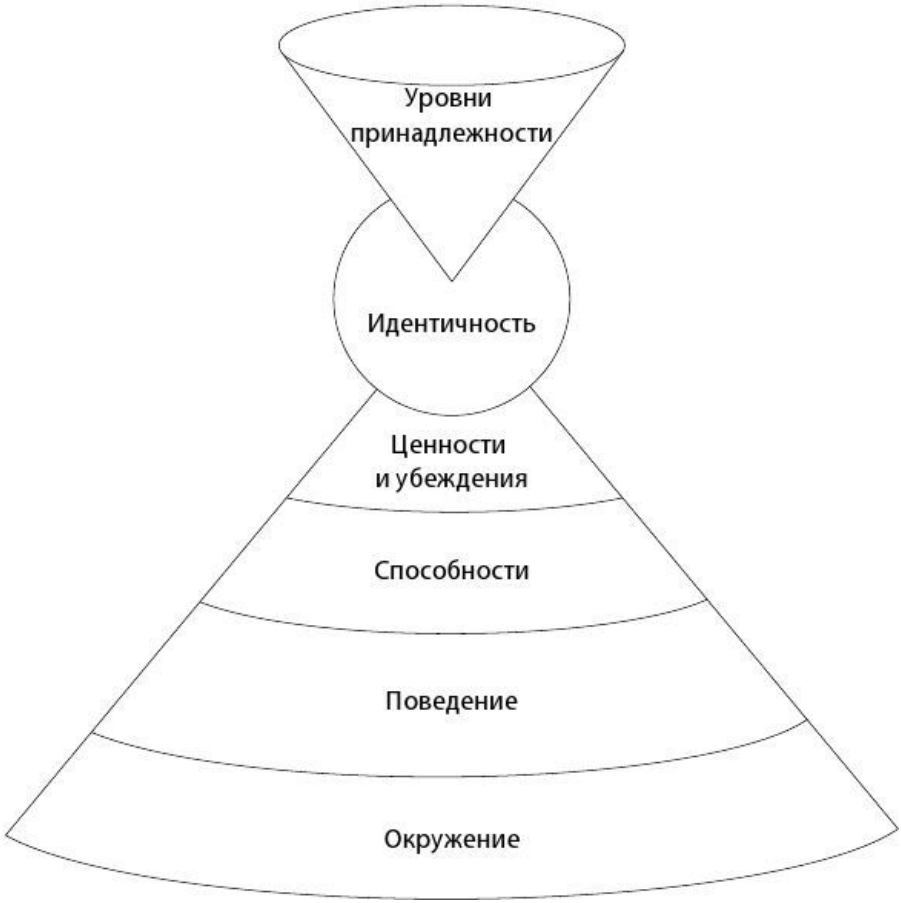
— Эти ценности прописаны в нашем жизненном проекте. Это придает смысл тому, кем мы являемся: это уровень **идентичности**.

— Наконец, это оказывает влияние на других, это уже уровень **принадлежности** к различным группам.

Опыт показывает, что люди редко сразу различают, что относится к «быть» и «делать». Обычно образование заставляет нас думать, что уровни зависят друг от друга: *будь вежливым* (идентичность), *убирай в своей комнате* (поведение), *ты лентяй* (идентичность), *делай домашнее задание* (поведение)…

Естественно, для того чтобы «быть», делать ничего не надо. *И наоборот, мы несем ответственность за то, что «делаем»*. К счастью, мы все обладаем способностями к обучению. Для того чтобы выработать и сохранить высокую самооценку, нужно получить определенные знания и научиться их использовать каждый день, чтобы уметь позаботиться о себе и справляться с жизненными трудностями.

Пирамида логических уровней



Что хорошо для нас, то хорошо и для других, и следует быть внимательными и не путать личность подростка с его поведением.

Упражнение, позволяющее отделить себя от того, что мы делаем, и попробовать себя принять

Выберите какую-нибудь ситуацию, когда вы себя обесценили и сказали, например: «Какой же я идиот и недотепа».

Представьте воображаемый экран, на котором происходит эта ситуация и вы ведете себя так, как это было.

Поставьте этот экран прямо перед собой и посмотрите на себя со стороны, произнесите громко несколько раз: «Даже если мне не нравится это мое поведение…» или «даже если я нахожу это поведение бессмысленным, **я — не только то, что я делаю**, я по-прежнему заслуживаю уважения, я способен учиться и

достоин счастья».

А теперь, принимая во внимание только ваше **поведение**, что вы сделаете в будущем в подобных условиях?

После семинара по повышению самооценки, который я проводила со взрослыми, один из клиентов рассказал мне: «На меня произвел наибольшее впечатление тот этап тренинга, на котором я понял, что я — это не только мое поведение. Мои родители так меня критиковали всегда, что я сразу увидел разницу между тем, кем я являюсь, и тем, что я делаю, и это принесло мне настоящее облегчение. Я внесу коррективы в мои методы воспитания детей — ведь я с ними воспроизводил родительскую манеру».

Очень важно и совершенно необходимо понять разницу между тем, кто вы есть, и тем, что вы делаете; это поможет укрепить основы правильной самооценки. Ребенок может очень быстро поверить, что каждая его ошибка влияет на любовь к нему. Это заставляет его страдать и разрушает его самооценку.

Любой ребенок может совершить ошибку, сделать глупость, плохо себя вести. Можно не одобрять и даже осуждать его поведение, но следует всегда помнить, что он человек, поэтому достоин любви и способен к обучению.

Вирджиния Сатир и другие профессионалы положили эти тезисы в основу своей программы помощи, так же как и знаменитый психиатр Станислас Томкевич, автор «Украденной юности». Они многие годы работали в государственных программах помощи юным правонарушителям, снижая агрессию и уровень насилия в этой среде.

Они смогли разглядеть человека в этих детях, невзирая на их поступки. Я бы сказала даже, что они смогли понять, что в каждом человеке есть искра, которую можно зажечь, если ее вовремя распознать. Только нащупывая и устанавливая контакт с уникальной личностью, прячущейся в глубине каждого из нас, мне удается завязать отношения с подростками, которые приходят ко мне.

Я смотрю им в глаза и вижу в них человека. Они чувствуют, что существуют, что их признают достойными того, чтобы выслушать и понять. Большинство взрослых говорят с ними, даже не заглядывая им в глаза, занятые другими вещами, работой и личными проблемами. Я тоже порой удивляюсь, когда, разговаривая с моими детьми, обнаруживаю себя уже стоящей в двери и держащейся за ручку: тем самым я как бы сообщаю

«давай быстрее, мне надо идти». То же самое впечатление производит и разговор во время приготовления обеда на кухне: я больше занята кастрюлями, чем сыном.

Чтобы выработать правильную самооценку, подростку надо видеть в вашем взгляде внимание к себе, признание его существования.

Я поняла, что когда мне нужно поговорить с сыном, я должна создать благоприятные условия для взаимопонимания. Нужно сесть напротив ребенка, причем сидеть должны оба — недопустимо, чтобы подросток стоял, если вы сидите, или наоборот, если он стоит — встать нужно и родителю. Смотреть надо прямо в глаза и убедить себя, что это очень важный момент в жизни. Качество разговора важнее его длительности и количества сказанного (в главе 5 мы вернемся еще к способам такого общения).

Упражнение для двоих: как научиться здороваться, давая понять другому, что вам на самом деле приятно его видеть

Представим себе Поля и Пьера, которые приветствуют друг друга: они стоят напротив друг друга, смотрят друг другу в глаза и говорят:

— Здравствуй, Поль.

— Здравствуй, Пьер.

— Я тебя вижу, Поль.

— Как приятно тебя видеть, Пьер.

— Я здесь, Поль.

— Как хорошо быть вместе, Пьер.

Это маленькое упражнение помогает научиться приветствовать людей глазами, сердцем, будучи внимательным к людям и уважая их. И это влияет на дальнейшие отношения.

Только когда установлена связь между вами, когда налажено понимание, создана доверительная атмосфера, можно начать говорить о том, в чем разница между тем, кем ваш ребенок является, и тем, как он себя ведет. Можно осуждать поведение, но продолжать любить личность.

Я объяснила это моему внуку, когда он был еще совсем маленьким: если ты **делаешь** какую-нибудь глупость, я могу рассердиться на тебя, но при этом **тебя** я продолжаю любить. Он все отлично понял. Однажды, когда ему было 3 года, он сделал глупость, пришел ко мне с обеспокоенным видом и спросил: «Ты же мне

говорила, что будешь любить меня всегда?» Я ответила: «Да! А что ты сделал?» Он забеспокоился: «Ну вот, я вижу, ты сердишься!» И я сказала: «Может быть, я и рассержусь на то, что ты плохо себя вел, но обещаю тебе, что не разлюблю ни за что». Конечно, я его отругала, потому что он трогал оборудование, к которому ему было запрещено прикасаться. Я показала ему свое недовольство его поведением, но при этом подтвердила свою любовь.

А два года спустя он подтвердил, что запомнил этот случай. Мы с ним поспорили, и он начал обзываться нехорошими словами. Я потребовала, чтобы он прекратил повторять плохие слова и говорил со мной другим тоном, а он заявил, что «злится, потому что я не хочу с ним больше играть». Я ответила, что понимаю, что он в гневе, но это вовсе не причина разговаривать со мной подобным образом. И тут он возразил: «Когда я злюсь, я так разговариваю, а ты знала, что я злюсь и что я тебя все равно люблю». Так он выразил все свои чувства, после чего успокоился и увлекся другой игрой.

Многие дети думают, что когда папа или мама их ругают, они их не любят. На самом деле искренний гнев не препятствует настоящей любви. Если объяснить ребенку, пока он еще мал, что его любят, он будет ощущать эту любовь, он будет чувствовать себя важным для родителей, в безопасности, и сохранит высокую самооценку.

Но если вы не сделали этого в его детстве, то все равно никогда не поздно. Особенно в подростковом возрасте — одном из важнейших периодов жизни, не зря называемом переходным. Подростки утрачивают прежние ориентиры и вынуждены искать новые. Как им нужно подтверждение самооценки! И родители, и учителя должны говорить с ними так, чтобы облегчить этот процесс.

Говорите им слова, которые их тронут и одновременно укрепят их самооценку:

— Я горжусь тобой!

— Спасибо! Мне очень нравится то, что ты делаешь!

— Какой ты упорн(ый/ая)! Какой ловк(ий/ая)!

— Ты настоящий красавец (красавица)! У тебя чудесная улыбка!

— У тебя все обязательно получится, ты такой способн(ый/ая)!

— Ты умн(ый/ая), благородн(ый/ая), чувствительн(ый/ая)!

— Какое яркое у тебя воображение, сколько у тебя идей!

А ошибки — начало долгого пути учения и успехов

Раньше люди думали, что для того, чтобы преуспеть, нужно обратить внимание на ошибку, подчеркнуть ее красной ручкой на полях, выделить все неточности. Естественно, что самооценка от этого страдает. Если бы это работало, мы бы давно уже все были идеальными, однако на самом деле наблюдается совершенно обратный эффект. Сегодня мы начали понимать, что тотальных неудач не существует, есть только ошибки, которые помогают нам двигаться вперед, при условии, что мы отдаем себе отчет в том, чем они являются на самом деле — сигналами, что нам нужно научиться чему-нибудь.

Один из моих юных пациентов жаловался, что совершенно не умеет писать диктанты. Я объяснила ему: «Ты вовсе не безграмотный. Просто ты еще учишься в начальной школе, поэтому делаешь ошибки, это же естественно. Ты ходишь в школу, чтобы учиться, ведь если бы ты сразу умел писать совершенно правильно, то зачем тогда школа?

Тебе нравится ходить в школу и учиться читать и писать?». Да, — ответил он мне.

«Ну так в следующий раз, когда сделаешь ошибку, вместо того, чтобы говорить „у меня ничего не получается“, ты скажешь: „о, круто, я ошибся, но зато теперь я знаю, как правильно пишется это слово“.

Ты запомнишь как следует ошибку, ведь ты умеешь фотографировать глазами, и запомнишь правильное написание, поставишь слово на полку в твоей маленькой библиотеке, вот тут, в твоей голове. И в следующий раз, когда тебе нужно будет его написать, ты его достанешь с полки и напишешь правильно».

Мальчику понравилась идея, и он использовал мой совет при первой же возможности. После ошибки он сказал учительнице: «Круто, я ошибся!» Удивленная учительница спросила, чему он радуется. И он объяснил, что его научила Кристиан. Умная и доброжелательная учительница спросила у родителей, правда ли это, и они подтвердили. Она запомнила этот прием и играет с детьми в специальную игру во время диктантов — и они все начали писать лучше. Учительница открыла для себя способ научить детей орфографии, играя с ними.

Когда родители или учителя выказывают разочарование, дети падают духом. Ребенок не хочет разочаровывать папу и маму и останавливается на пути к знаниям. Когда окружение судит ребенка слишком строго, он тоже начинает судить себя строго.

Он может вообще прекратить даже пробовать новое, опасаясь неудачи. Его самооценка падает, он теряет уверенность в своих силах. После ошибки ребенка надо подбодрить, напоминать постоянно, что только на ошибках мы учимся.

Некоторые учителя начали использовать наши методы, чтобы учить учиться (см., например, книгу Alain Thiry et Yves Lellouche, Apprendre à apprendre avec la PNL / Ален Тири и Ив Лелуш «Научиться учиться с помощью НЛП»). Они не наказывают учеников за ошибки, осознав, что ошибки учеников служат наилучшим педагогическим материалом, рычагом для продвижения к знаниям.

Детям присуща жажда знаний. С самого раннего возраста они постоянно задают вопросы, почему да как… они хотят знать. Почему же в один прекрасный день они утрачивают вдруг желание учиться? Что происходит?

Кроме педагогических ошибок учителей, которые стараются как лучше, но при этом часто воспроизводят навязанную им модель, родители тоже вносят свою лепту. Они часто признаются: «Утром приходится все делать на бегу, одного в садик, другого в школу, надо успеть на работу, поэтому кричишь: давай, быстрее, ты нарочно копаешься». Ну как тут полюбить школу в таких-то условиях?

Кем могут стать эти малыши, которые каждый день видят перед собой истеричных родителей, пребывающих в стрессе, которые запихивают их на бегу в детский сад или в школу, заставляя детей спешить из последних сил, потому что папа опоздает на собрание, а мама на электричку?

Для многих детей обучение оборачивается стрессом еще в начальной школе. Если бы родители могли хотя бы домашние вечера проводить спокойно, это бы повысило шансы на то, что учеба станет для их детей удовольствием и удовлетворением здорового любопытства!

Что касается домашних заданий: я советую тем родителям, которые сами испытывают сильный стресс или замучены спешкой, не способны проявлять терпение с детьми, постараться нанять «репетитора», например, ученика старших классов для младшего школьника или студента для подростка. Так им удастся сохранить добрые отношения «дети-родители» и спокойствие в семье.

Плохое поведение — следствие неудовлетворенных потребностей

Быть другом самому себе значит быть доброжелательным по отношению к самому себе, относиться к себе с уважением и прекратить критиковать себя как личность, что вовсе не означает прекращение самокритики по отношению к своим поступкам, которые заслуживают порицания. Это совсем небезопасно — жить с кем-то, кого мы не одобряем круглые сутки. Таким образом, мы кровно заинтересованы в том, чтобы стать другом самому себе:

— **Самоуважение** — это то, что мы чувствуем по отношению к себе.

— **Принять себя** — это то, что мы должны сделать, чтобы повысить самоуважение.

Оба этих понятия основаны на безусловном согласии с собственной значимостью и собственной важностью как человеческого существа.

Одно из базовых допущений НЛП состоит в том, что **в основе всякого поведения лежит благое намерение**. Признание и принятие благого намерения как побудительного мотива поведения вовсе не поощряет неодобряемые действия: наоборот, это позволяет поведение улучшить. Человек решил вести себя подобным образом, чтобы удовлетворить некую потребность, чтобы найти некий смысл (сознательно или бессознательно).

К примеру, человек курит, но хочет бросить курить. Если у него не получается бросить, значит, с помощью курения он удовлетворяет некую потребность, например, хочет отвлечься, расслабиться, получить удовольствие, пообщаться, поговорить с коллегами, подышать свежим воздухом (каким бы парадоксальным это ни казалось). Как только человек поймет, какую именно потребность он хочет удовлетворить, он сможет найти другой вид деятельности, который поможет достичь искомой цели. Если ему нужно отвлечься или расслабиться — он может почитать книгу, посмотреть фильм, заняться спортом.

Агрессивное поведение, стремление к насилию тоже удовлетворяют потребности — такие, как стремление к справедливости, жажда защиты, желание быть услышанным, признанным, уважаемым.

Бунтующий и грубящий взрослым подросток стремится к независимости, утверждает собственную отдельность и самостоятельность. И он будет бунтовать тем активнее, чем сильнее родители стремятся его контролировать и опекать. Признание благого намерения не означает одобрения поведения, оно просто позволяет понять его. Зная, чего хочет человек,

гораздо проще изменить его поведение, побудить его поступить по-другому, более приемлемым способом, не нарушая общепринятые правила. Можно научиться отстаивать свое мнение без агрессии или применения силы.

Насилие — синоним беспомощности. Можно довести подростков до того, что они порушат все вокруг себя. С помощью силы они демонстрируют собственный кризис идентичности, нехватку любви, отсутствие чувства защищенности или неуверенность в будущем.

Знание, что за каждым поступком кроется некое благое намерение, помогает нам более снисходительно относиться к самим себе, лучше **понимать** себя самого и лучше относиться к другим. Вместо того чтобы приписывать другому ограниченность, желание насолить нам или неспособность нас понять, мы будем исходить из того, что у другого есть собственные потребности, о которых мы ничего не знаем, — даже если его поведение нам активно не нравится. Он делает это не для того, чтобы нам насолить, а для того, чтобы добиться чего-то для себя.

Если ваш подросток носит странные наряды, слушает рэп или регги, включив звук на полную мощность, спит до полудня, в его комнате бардак, а сам он агрессивен или, наоборот, чрезмерно замкнут, напомните себе, что все эти раздражающие вас манеры не что иное, как его «благое намерение» или «полезная для него деятельность».

В раннем детстве основные потребности ребенка удовлетворяются его родителями, а в подростковом возрасте ребенок должен уже научиться сам их формулировать и пытаться удовлетворить. У него не все получится сразу и как надо. И взрослые должны попробовать понять эти потребности и помочь их удовлетворить доступными способами. Тут можно привести соответствующие примеры из повседневной жизни.

Когда подросток висит на телефоне и болтает с друзьями, с которыми только что расстался, он удовлетворяет свою потребность быть понятым, поделиться мыслями и чувствами. Когда он перестает обращать внимание на то, что ест, — возможно, он, как никогда, нуждается в любви. Каждый ребенок уникален, и для кого-то еда заменяет любовь, а кому-то создает ощущение защищенности и тому подобное. Отказ от уборки в комнате, стремление оставлять повсюду в доме свои следы может означать потребность в пространстве, желание пометить территорию, обратить на себя внимание.

Понять их потребности…

Подростковому возрасту свойственны повышенная потребность в признании, в свободе, в принадлежности к той или иной группе, стремление к удовольствию, к определению собственных границ, поиску идентичности и так далее.

> Когда я смотрела на собственного сына, на косички на его голове, на его оранжевые штаны в зеленую и черную полоску (что означало принадлежность к фанатам музыки Боба Марли), болтающиеся где-то на бедрах, я пугалась и опасалась, как бы он их не потерял! Однажды он отправился в полет на самолете вместе с отцом, одетым в строгий костюм с галстуком. Вид у них был комичный и трогательный одновременно. Я спросила мужа: «Как ты умудряешься спокойно путешествовать вместе с ним, когда он в таком виде?» А муж ответил: «То, во что он одет, неважно в конечном итоге, ему же нужно отличаться от меня». Для отца это было благим намерением: за провокационным поведением пряталось желание чувствовать себя значимым, быть замеченным другими, отличаться от отца и иметь собственный образ.
>
> Его отец понял это раньше меня, в то время как я пыталась заставить его одеваться «нормально», то есть в соответствии с моим вкусом, с моими намерениями: я хотела, чтобы сын вписывался в «норму», ради собственного успокоения. У каждого из нас было благое намерение, но они были разными, и это порождало конфликты между нами. Сегодня мы вместе смеемся над этими воспоминаниями, а ведь подобные истории портят жизнь многим семьям. Я забыла, как сама была подростком и моя мать не одобряла мою одежду, а я страдала от этого. Помимо воли я воспроизводила ту же модель поведения.

Я продолжу мой рассказ про Кхали, 16 лет, которая не хотела проходить тренинг. Она осталась на второй год в предпоследнем классе, но все-таки хотела окончить лицей.

> Кхали не хотела ни с кем разговаривать; насупившись, она сидела в сторонке. Тем не менее она согласилась остаться просто посмотреть и мало-помалу присоединилась к остальной группе, и начала работать над заданиями вместе с остальными.
>
> Во время задания, посвященного поиску благого намерения ограничивающего поведения, она выбрала

следующий пример:

— «Я позволяю моим друзьям в лицее влиять на меня. Во время обеда они предлагают мне покурить травки, я вначале отказываюсь, но они настаивают, и я курю. И в результате после обеда я ни на что не гожусь, не могу нормально заниматься, витаю где-то».

Она знает, что, если так будет продолжаться, она рискует снова не сдать экзамены и остаться с незаконченным образованием, а этого она не хочет.

И она понимает, что толкает ее к такому поведению:

— «Когда я позволяю друзьям уговаривать меня, я просто хочу остаться в этой компании». Это вполне соответствует потребности подростка в принадлежности к группе.

Чтобы понять неосознанную потребность, во время упражнения ей приходится притвориться, «как будто она курит травку прямо на тренинге», и я обращаюсь к ней голосом гипнотизера:

— Представь себе, что ты куришь травку, сделай «как будто», что ты чувствуешь, что происходит, что хорошее ты делаешь для самой себя?

— Мне хорошо, я расслабилась, я создаю свой собственный мир, это мир, в котором каждый решает сам, какой будет его жизнь, а я могу решить, какой будет моя, и я чувствую себя свободной.

Девочку очень взволновало ее открытие.

— Поблагодари ту часть себя, которая хочет помочь тебе расслабиться и ощутить себя свободной.

И она это сделала от всей души.

— Теперь ты знаешь, что все это, чтобы снять напряжение и почувствовать себя свободной, самой делать свой выбор, что ты можешь сделать в будущем, чтобы удовлетворить свою потребность в передышке и свободе?

— Я могу расслабиться и другим путем и самоутвердиться. Говоря «нет» друзьям, я скажу «да» самой себе. У меня будет ощущение того, что я могу сама решать, что для меня хорошо, и почувствую себя свободной.

Я поздравила девочку и поблагодарила ее за то, что она нашла в себе решимость присоединиться к группе.

…Чтобы их удовлетворить

Символически человека обычно представляют в виде трех взаимодействующих тел:

— физическое тело;

— эмоциональное, психологическое и интеллектуальное тело;

— духовное тело.

Три этих тела характеризуются определенным набором потребностей. Если хотя бы одна из этих потребностей не удовлетворена, это проявляется в виде разных сигналов, которые могут превратиться в симптомы того или иного заболевания.

Человеческие потребности[1]: физические, эмоциональные, психологические, интеллектуальные, духовные

Физические потребности

- безопасность
- кислород
- поддержание температуры
- жидкость
- выведение отходов
- сон
- пища
- отдых
- расслабление
- удовольствие
- забота о себе
- гигиена
- гимнастика
- движение
- поощрение
- тактильный контакт
- высвобождение сексуальной энергии
- ритм
- пространство

[1] Список составлен Марж Реддингтон, основательницей Международного института символизации в Дейтоне (Огайо)

Эмоциональные, психологические и интеллектуальные потребности

- чувство защищенности
- структурирование (время, пространство)
- поощрение
- благодарность
- самовыражение (чувства и мысли)
- самооценка
- нужность (чувствовать себя нужным)
- чувствовать себя значимым (влияние на мир)
- принадлежность к группе
- любить
- быть любимым
- развитие
- работа (профессиональная самореализация)
- самореализация
- поддержка
- сила
- близость
- удовольствие
- сексуальные взаимоотношения
- пространство
- общение
- забота о себе
- забота о других
- желание заботы от других

Духовные потребности

- духовная пища (общение с природой, с искусством, наслаждение красотой…)
- самовыражение (живопись, музыка, поэзия)
- поощрение
- собственный вклад в историю человечества
- добродетель
- развитие
- единение
- общение с божественным

Слушать свое тело

Возьмем, к примеру, нашу потребность в сне. Если эта потребность не удовлетворена, это будет проявляться в виде физических симптомов: вы зеваете, ваши глаза ощущают жжение, тело напряжено и чувствует усталость. Если же вместо того,

чтобы осознать и принять недосып, вы выпьете несколько чашек кофе, примите витамины, симптомы будут прогрессировать. Это скажется и на эмоциональном состоянии — вы станете раздражительным, агрессивным; на психологическом состоянии — вы начнете падать духом; на интеллектуальном состоянии — начнете забывать о назначенных встречах, терять документы, депрессия будет прогрессировать, постепенно пропадет желание жить, и вы рискуете даже оказаться в больнице и надолго.

Потребность в сне является жизненно важной, и ее нельзя путать с потребностью в отдыхе и расслаблении, которые представляют собой совершенно иной уровень потребностей. Недаром нацисты использовали лишение сна как инструмент для пыток.

Наша сигнальная система — очень тонкий инструмент, но она может прийти в негодность, если мы не будем принимать ее во внимание. Например, старики иногда забывают пить, и в результате у них развивается обезвоживание. Некоторые даже умирают от этого.

Если вы полагаете, что ваши потребности вам помогут удовлетворить другие люди, вы можете пасть жертвой жестокого разочарования. Другие не могут читать ваши мысли, они могут ошибаться, результатом же станут ваши переживания. Вашей обязанностью, как взрослого, является слушать ваши собственные потребности и их удовлетворять. Если же вы не придаете им значения, другие тем более их не заметят, а ваш ребенок унаследует ваше поведение.

> Одна мать постоянно жаловалась на то, что ее дети не принимали участия в домашних делах: накрыть на стол, разложить покупки, вынуть посуду из посудомоечной машины, вынести мусор… Она сама все это делала, жалуясь и вздыхая: «Я всегда вынуждена делать это одна-одинешенька!» Однажды ее сын сказал ей: «Если бы ты меня попросила, я бы сделал». И мать ответила в стиле жертвы: «Я не должна ни о чем тебя просить, ты же видишь, как я загружена!» Этот подросток мне рассказал: «Я хочу помочь, но помогать надо только когда она хочет, одновременно с ней. А я мог бы сделать это попозже, и мы непрерывно спорим на эту тему. Мне это ужасно надоело, и я перестал ее слушать, пусть ноет сама с собой». Мы провели сеанс переговоров между матерью и сыном, каждый смог высказаться и услышать потребности друг друга.

Возможно, вы уже узнали себя в этом примере, поэтому

лучше прекратите верить в то, что другие обязаны угадывать то, что происходит в вашей голове. Смиритесь с тем, что дети не сделают работу по дому так же хорошо, как вы. Контролируя их работу или делая им замечания, что они все сделали «не так», вы лишаете их желания что-либо делать по дому, и они больше не станут помогать. Самое ужасное, что вы еще и убеждаете их в том, что они «несовершенны», «ничего не умеют», «растяпы», «лентяи», «бездельники» и тому подобное — и это влияет не самым лучшим образом на их самооценку.

Слушать с первых лет жизни

Маленький ребенок полностью зависим от своих родителей, которые обязаны удовлетворять его потребности, например, такие, как потребность в питании, без которого он не выживет. Новорожденный может выражать свои желания только одним способом: плачем. Но он не плачет одинаково, когда голоден (потребность в пище), когда ему больно (потребность возврата в зону комфорта) или хочется побыть с мамой (потребность в безопасности и любви). Это четыре разные потребности.

Не позволяйте малышу долго плакать; ведь если плачет взрослый, вы бросаетесь на помощь, утешаете и поддерживаете его. Ребенок тоже заслуживает такого же отношения, считайте его взрослым.

Плачущий малыш, на рыдания которого никто не реагирует, со временем успокаивается. Но он очень рано начнет отрицать собственные потребности. Одна мама хвасталась, что ее ребенок никогда не плачет, когда она оставляет его одного и идет в магазин или за старшими в школу. Этот младенец очень быстро понял, что плач не помогает. Но он понял также, что просить не стоит и рассчитывать на других тоже.

> Однажды, во время визита в семью, я встретила рыдающего ребенка. Мама брала его на руки, укачивала, предлагала ему соску, старшие братья пытались его развлечь, но ничего не помогало. Ситуация на глазах делалась все более напряженной. Мама казалась вымотанной и потерянной. И я спросила ее: что же происходит? С безнадежным видом она рассказала, что с момента рождения на свет малыш рыдал днем и ночью. Я очень обеспокоилась:
>
> — Он страдает от какого-то недомогания?
>
> — Мне сказали, что нет, но есть одна мелочь, которая не функционирует полноценно, и нужна

операция. На завтра нам назначено у специалиста, и я очень боюсь операции.

— А вы объяснили это малышу?

— Да он же совсем крошка, он ничего не понимает.

Я взяла малыша на руки и, глядя на него с нежностью, успокаивающим тоном сказала:

— Привет, маленький Жюль, меня зовут Кристиан, мама рассказала мне, что тебе предстоит. Она очень переживает за тебя, она пойдет с тобой к врачу, который тебя полечит (малыш меня слушал и прекратил плакать). Я вижу, что тебе плохо, но это пройдет. Разговаривая с малышом, я его тихонько поглаживаю. Мама и братья ошарашенно смотрят на меня.

— Он сейчас снова начнет плакать?

— Я не знаю, но на данный момент он успокоился и вид у него довольный. Его нужно было утешить.

Малыша быстро прооперировали, и с тех пор он чувствует себя хорошо.

Младенцы, скорее всего, не понимают смысл слов, но чувствуют тон, каким они были сказаны. Старайтесь говорить с ними ласково, глядя на личико малыша, гладя его — ведь самые маленькие очень чувствительны к прикосновениям.

По мере того как ребенок растет, родители учат его справляться самостоятельно с удовлетворением физических потребностей: самостоятельно есть, просить поесть в случае голода вежливым тоном и становиться все более независимым. Даже если он все это пока делает не очень умело, хвалите его, позвольте ему одеться самостоятельно — он постепенно научится.

Но если он регулярно слышит: «прекращай попрошайничать, это невоспитанно», «ты постоянно чего-то хочешь, я устал(а) от тебя», «ты вечно недоволен, тебе все время чего-то не хватает», «в твоем возрасте я так родителей не мучал(а)», он начнет подавлять свои желания и чувства.

Выражать свои чувства

Дети не умеют объяснить, что они чувствуют, поэтому их нужно этому учить. Роль родителя или воспитателя сводится к тому, чтобы как можно раньше научить ребенка распознавать и называть свои чувства и ощущения, стремясь это делать как можно точнее.

Эмоция — это естественный физиологический ответ организма на стимул, внешний (на то, что происходит вокруг нас)

или внутренний (на то, что происходит в наших мыслях). В обоих случаях эмоция является реакцией на наше восприятие и интерпретацию события.

Чувство, понятие, близкое к эмоции, представляет собой физиологическое явление, предполагающее более сознательную ментальную работу. Ученый Поль Экман проехал по всему земному шару и выделил шесть эмоций, которые встречаются в любом уголке Земли: грусть, страх, гнев, отвращение, удивление и радость. Он установил, что каждая из этих эмоций имеет свои собственные проявления и особые задачи, и место для них есть во всех культурах. В этой книге я еще называю их «внутреннее состояние».

Эмоции теснейшим образом связаны с потребностями. Когда ваши потребности удовлетворены, вы можете чувствовать себя радостным, расслабленным, умиротворенным, веселым, уверенным, миролюбивым, возбужденным, спокойным, взволнованным, нежным, восхищенным, гордым, вдохновленным, оптимистически настроенным, безмятежным, тихим, довольным, готовым к переменам, счастливым, легким, озорным, растроганным, страстным, восторженным, свободным, ошарашенным, внимательным, очарованным…

Если же ваши потребности не удовлетворены, вы можете почувствовать себя разочарованным, подавленным, раздраженным, обеспокоенным, злым, измученным, деморализованным, обескураженным, раскаивающимся, встревоженным, потрясенным, смирившимся, бессильным, ревнивым, усталым, смущенным, нетерпеливым, нервным, одиноким, хрупким, обеспокоенным, робким, взвинченным, обиженным, желчным, виноватым…

Конечно, этот список не исчерпывающий. Слово «эмоция» происходит от латинского глагола *movens*, означающего «двигаться», буквально — «побуждение к движению». Внутри нас накапливается некая энергия, которая выходит наружу и выражается через эмоции.

Невысказанные эмоции создают внутри человека напряжение и могут, при длительном накоплении, стать причиной заболеваний. Таким образом, родители должны научить ребенка распознавать эмоции, их принимать, называть и выражать. Если вы окажетесь способны их признать и принять, то ребенок почувствует себя в безопасности.

Он должен иметь возможность выразить свой гнев и знать, что не обязан удовлетворять всем вашим желаниям, но одновременно он должен понимать, что даже его гнев не заставит вас уступить и нарушить границы и обещания, о которых вы

договаривались заранее.

У ребенка должна выработаться привычка рассказывать вам о своих страхах, чтобы почувствовать себя защищенным, и снимать тревогу и грусть в объятиях взрослого, готового его утешить.

Только так он **почувствует себя любимым**, а это главная основа самооценки.

Вы заметите, что, когда эмоции будут высказаны и приняты обоими, взрослым и ребенком, ребенок быстро утешится и отвлечется на другую игру.

А вот если вы отрицаете его переживание, не замечаете его, он постепенно уступит, заменит его другой эмоцией, которая кажется вам более подходящей, или продолжит переживать скрытно до тех пор, пока чаша терпения не окажется переполненной.

Когда такой ребенок вырастет, ему будет достаточно совсем малости, чтобы здоровые эмоции, такие как гнев, грусть или страх, превратились в ярость, насилие, ненависть, отчаяние, ужас, не имеющие никакого отношения к конкретному происшествию.

Когда такой взрослый вдруг оказывается во власти прошлого, он часто говорит: «Не знаю, что со мной происходило, я вел себя, как мальчишка». Никогда не поздно помочь этому ребенку из прошлого, который продолжает прятаться внутри нас, который норовит неожиданно взять контроль над ситуацией. Вы же не позволите ребенку сесть за руль вашей машины?

Непрожитые эмоции, привязанные к событиям прошлого, сидят у нас в подсознании. НЛП предлагает целый ряд техник, позволяющих использовать эмоции (или внутреннее состояние) в качестве путеводной нити, которая может привести нас прямиком к прошлому опыту. Каждый раз, работая со взрослыми над их прошлым, я удивляюсь тому, насколько точно память хранит информацию о травмирующем событии, с какими подробностями. Пациенты удивляются не меньше меня, обнаруживая некое событие в детстве, казалось бы, прочно забытое.

Если вам трудно принимать собственные эмоции и эмоции вашего ребенка, вам может помочь опытный психотерапевт. Он знает, как вылечить детскую травму вашего внутреннего ребенка — в прошлом среди взрослых было не принято уделять столько внимания эмоциям. Как говорил Мильтон Эриксон: «Никогда не поздно получить второе счастливое детство».

Бывает, что родители пытаются ограничить самих себя в выражении нормальных чувств и ведут себя, как замороженные, они не могут и детей научить выражать эмоции. Таким родителям надо самим вначале научиться нормально общаться в эмоциональной сфере. Для таких случаев мы проводим семинары:

«Грамматика эмоций» (И. Филлиоза) или «Общение без насилия» (М. Розенберг). Я могу также порекомендовать книгу Штейнера «Основные эмоции».

Некоторые родители могут почувствовать себя растерянными, когда прошлое оживет в их душе, пробужденное заново эмоциями их детей. Это может помешать им реагировать на детские переживания правильным и адекватным образом. Они могут попытаться защититься и начать отрицать детские эмоции.

Итак, в подростковом возрасте всплывают все те проблемы, что не были урегулированы в детстве, и порой весьма резко, особенно в ситуациях борьбы за власть. Родитель, общаясь со своим подростком, вспоминает себя в этом же возрасте и свои трудные отношения с собственными родителями. Подросток, таким образом, дает родителям шанс вернуться в прошлое и расконсервировать ту часть себя, чей рост был остановлен не по их воле.

Порой бывает очень интересно посмотреть на нашего внутреннего подростка глазами подростка, который подрастает в нашей семье.

Как научить детей управляться с эмоциями

Начните как можно раньше учить детей распознавать связи «тело-разум», понимать, что творится в их душе, понимать, каковы признаки положительных и отрицательных эмоций.

Я часто спрашиваю моих внуков: «Когда тебе грустно, как чувствует себя твое тельце? Покажи мне, где ты это чувствуешь, нарисуй мне твое тельце». Те же вопросы я задаю и про страх, и про гнев. Так они научаются очень быстро различать разные эмоции.

У каждого ребенка есть собственные участки тела, которые реагируют на эмоции. Часто они расположены на уровне живота, шеи, груди. У некоторых центр страха расположен в животе, у других — в груди, бывает, что и в других местах.

Когда ребенку трудно выразить свои чувства словами, тело может говорить за него — с помощью боли. Отвергнутые, непризнанные эмоции порождают в теле участки напряжения, они накапливаются, и организм отвечает заболеванием. Тело часто пытается нам что-то сказать и никогда не лжет.

> Маленький мальчик 8 лет показал мне однажды, что на месте сердца у него «бомба». Он объяснил, что дома у него «война», папа с мамой часто ругаются друг с другом и говорят о том, чтобы разъехаться. А он боится, что его сердце бьется слишком громко, когда они ссорятся. Ночью ему снились кошмары про войну. Он боялся «взорваться». Он рассказывал мне о своих страхах несколько месяцев подряд. Лепка из пластилина, рисование, избиение подушек помогли ему выразить то, что он чувствовал. И теперь ему лучше.

Продолжительное насилие всегда производит разрушения и часто вырывается внезапно в виде «бомбы», в буквальном или переносном смысле.

Порой ребенок стремится погасить конфликт между родителями с помощью болезни. Он надеется, что пока папа с мамой будут его лечить, они не будут ругаться. Или, если он будет болен, мама не будет ходить на работу и останется дома, чтобы за ним ухаживать — так поступал один из моих сыновей, когда не хотел идти в школу. Я ему объяснила, что должна работать, чтобы покупать еду, платить за квартиру и приобретать ему подарки в том числе, и что я понимаю, что ему грустно и он зол. Он хотел, чтобы я чаще бывала дома, и я поняла это и постаралась так организовать мой день, чтобы подольше быть дома.

Попробуйте научить детей говорить: **«я чувствую… потому что мне нужно…»,** это поможет избежать поиска разных

окольных путей и странных способов выразить эмоции и нужды.

Если же ребенок привыкнет это делать, то он будет общаться с вами естественным образом, без уловок и боязни. И в подростковом возрасте он сохранит искренность и доверие к родителям.

Большинство взрослых людей с высокой самооценкой позволяют детям свободу самовыражения, поскольку они не боятся эмоций подростка, не опасаются соперничества.

Если же подросток ноет, провоцирует, ведет себя агрессивно, постоянно в плохом настроении, скрытничает, стремится к одиночеству, прячет свои чувства и не может их толком выразить — значит, у него есть невысказанная потребность, порой не одна. Напомните себе, что за любым поведением прячется благое намерение и оно связано с потребностью.

Филипп, 15 лет, кажется себе «злым».

— Что значит злиться?

— Иногда, когда я провожу время с моей подружкой, меня вдруг разбирает, я ее грубо посылаю, дуюсь в течение нескольких часов и потом злюсь на себя самого.

— Правильно ли я поняла, что в один прекрасный момент некая часть тебя вдруг начинает нервничать, становится агрессивной, а в результате ты можешь надуться на несколько часов.

— Да, я ей говорю плохие слова и не хочу больше с ней разговаривать целый день.

— А что хорошего тебе дает твое нежелание говорить весь день? (Филипп знаком с НЛП, он уже бывал на моих семинарах.)

— Я спокоен, меня оставляют в покое, и я могу делать все, что хочу (тут он улыбается, ведь он нашел разумное объяснение для своих приступов «злости»).

— Так тебе нужен покой, ты хочешь заниматься тем, что тебе нравится?

— Да, она очень приставучая, она меня прямо душит, и тут она говорит как раз то, на что я реагирую, и бац — слишком поздно. Она как моя мать, которая не дает мне кроссовки, и я взрываюсь.

— А что бы ты мог делать, чтобы тебя оставляли в покое, чтобы ты мог заняться тем, что тебе нравится, и не обижать подружку? (Я упираю на обнаруженную потребность: желание покоя, тишины, я делаю, что хочу, то есть свободен.)

— Ну, я мог бы пойти позаниматься верховой ездой

или погулять с собакой — это я хочу делать, а они не задают мне дурацких вопросов.

— А ты сможешь объяснить это подружке в следующий раз?

— Да, без проблем.

— А когда ты замечаешь, что ее настойчивость тебя раздражает? Какой первый признак?

— У меня руки начинают дрожать (для Филиппа это надежный сигнал: его гнев проявляется тогда, когда он разочарован, его потребность в покое не удовлетворена).

Я предлагаю ему следить за сигналами тела как можно внимательнее, чтобы успеть выразить раздражение или гнев без агрессии, пока они не вылились в словесное насилие. Он достаточно ответственен и серьезен, чтобы позаботиться об этом.

Вы уже взрослые, но осознаёте ли вы, как ваше тело выражает гнев, страх, грусть, радость? Я лично, когда испытываю радость, ощущаю воздух в груди, тепло в животе, я чувствую удовольствие и мне хочется кричать, точно так же, как кричат молодые: «yes!» Некая часть меня будто говорит: «Для тебя это хорошо!»

Когда мне страшно, мое сердце начинает биться быстрее, оно колотится в груди, чтобы предупредить меня об опасности, подобрать подходящие слова для выступления, к примеру, часть меня испытывает благое намерение меня защитить, это потребность в безопасности. Зачем же ругать ее, если она несет мне пользу? Как только я чувствую, что мое сердцебиение ускоряется, я понимаю, что со мной: распознаю страх, принимаю его и по возможности проявляю. Почти всегда его можно высказать. Как только страх распознан и принят, он постепенно успокаивается и исчезает, чтобы уступить место другому внутреннему состоянию. Мы не можем испытывать два чувства одновременно, мы переходим от одного к другому весь день, порой очень быстро.

То же самое можно сказать про грусть. Когда я сдерживаю слезы, горло сжимается, и это очень больно. Сейчас я поняла, почему в подростковом возрасте меня мучили ангины. Я очень рано научилась сдерживать слезы, потому что мне говорили «ты некрасивая, когда плачешь» или «какая смелая девочка, не плачет!» И я решила, что для того чтобы быть красивой и сильной, не надо плакать.

Это продолжалось довольно долго, пока в один прекрасный день я не почувствовала свободу и позволила себе плакать. Слезы никак не влияли на красоту, я по-прежнему была сильной и

больше меня не мучали ангины.

Прекратите давить в себе эмоции

В разговорной речи мы постоянно употребляем выражения, которые побуждают нас к подавлению своих эмоций. Детям взрослые часто говорят: «Девочка не должна злиться» или «Ты плачешь из-за ерунды, найди серьезную причину для слез». Ребенок предпочитает прекратить плакать, чтобы его не ругали. «Если ты мужчина, прекрати рыдать» — какой кошмар! Мужчина, способный чувствовать, вовсе не обязательно лишен мужественности.

Когда ребенок падает или ударяется, ему говорят: «Тебе не больно, это ерунда». Откуда вы знаете, что не больно? Кто упал — вы или он? Таким образом, вы учите его ориентироваться на мнение других, а не прислушиваться к собственным ощущениям. В будущем именно другие будут решать за него при таком подходе. Не удивляйтесь тогда, когда на вопрос «Кем ты хочешь стать? Где учиться?» он ответит: «Я не знаю». Он мог бы сказать: «Спроси у моих родителей».

На моих консультациях я часто слышу выражение: «Я все держу в себе», произносимое даже с гордостью. Как можно этим хвастаться? Люди полагают себя сильными, а на самом деле платят утратой энергии, усталостью, плохими отношениями, бессонницей, несчастными случаями, конфликтами, болезнью. Мы сдерживаем собственные чувства, стараемся их подавить, но платим за это повышенным давлением, нервной депрессией. Депрессия часто характеризуется гневом, направленным на себя. Одна часть личности стремится задавить другую часть, заставить ее замолчать. Человек живет в постоянном конфликте с самим собой; естественно, что он даже утром чувствует себя усталым. Это стоит дорого как самому человеку, так и обществу: антидепрессанты, больничные, несчастные случаи, самоубийства уносят не только деньги, но и жизнь.

> Если ребенок не научится выражать свои эмоции с раннего возраста, подростком он может столкнуться с такими же проблемами, как Жюльетт, 15 лет. Она страдала непрерывными ангинами. Она чуть не осталась на второй год в предпоследнем классе из-за постоянных пропусков. Она пришла ко мне на консультацию из-за нежелания учиться в школе и легкого заикания.
>
> Она рассказала, что ее родители развелись, когда ей было 3 года. По ее словам, она не страдала, потому что

папа с мамой остались близкими друзьями и продолжали ездить в отпуск вместе, ради детей. Что с ней, она не понимала.

Однажды она заявила, что ее должны прооперировать из-за камней в слюнных железах. Ее сознание загнало обиду из-за расставания родителей глубоко внутрь и таким образом защищалось от травмирующей информации, но вот тело помнило болезненные моменты и постоянно давало об этом знать. О том, что она страдает, сообщали и ее сны. Девочка согласилась попробовать залечить травму и решила понять, что скрывает ее вторая половина.

Она схватилась за горло и разразилась слезами, приговаривая, что ей очень больно, и призналась: «Когда я была маленькая, я не хотела плакать, чтобы не расстраивать дополнительно маму, которая и так была несчастна. Я запретила слезам течь, и они превратились в камни».

Она еще несколько раз приходила поплакать над своим грустным детством и смогла-таки освободиться — в один прекрасный день все кончилось. А что касается заикания, то она смогла дать понять старшему брату, что больше не позволит перебивать ее на полуслове. Брат смеялся, что она не способна сказать «ничего интересного». Девочка смогла выразить свой гнев и понять брата, и их отношения стали другими.

Сегодня она не только успешно закончила учебу, но и обрела собственный голос, как в буквальном, так и в переносном смысле.

Случай Жюльетт показывает наглядно, что отвергнутые эмоции накапливаются и приводят к серьезным заболеваниям. Привычка давить эмоции виновата во множестве случаев заболеваний спины, горла, головной боли, проблем с желудком, аллергий. Весьма интересно эту тему развивает доктор *Bernie Siegel (Берни Сигель)* в своей книге *Messages de vie (Послания жизни)*.

Алекситимия — семейное аффективное расстройство, которое не позволяет детям и родителям выражать чувства и эмоции, и порождает психосоматические заболевания. У некоторых подростков она проявляется в виде скарификации (нанесении самому себе ран).

Крайняя степень соматизации — ментальная анорексия у юношей и девушек, постоянно контролирующих все свои

проявления. Они развивают свой интеллект, но при этом их тело вопиет, поскольку они не проживают свои чувства.

(Упражнение с «письмом гнева» см. на странице 145 — отличный способ научиться прорабатывать эмоции.)

Надо учиться проживать и выражать свои эмоции. Если вы испытываете трудности с этим, следует обращаться к психотерапевтам — сегодня многие специалисты обладают серьезными знаниями, прошли глубокую подготовку и располагают большим опытом, который позволяет им подойти с эмпатией к вопросу самооценки пациента.

Как не спутать гнев и насилие

Гнев в нашей семье был под запретом, поскольку его путали с насилием. Мой отец демонстрировал нам насилие, а вовсе не гнев, и поэтому я его очень боялась. Сегодня, когда я в гневе, я ощущаю это чувство, его энергию в животе.

• **Внутри гнева прячется неудовлетворенная потребность**

Насилие запретно, однако здоровый гнев я рекомендую выражать ежедневно. Запомните: гнев не на человека, гнев на его поведение. Выразить гнев — значит сказать, что́ вам не нравится, причем четко и последовательно сформулировав это словами, спокойным тоном, оставаясь самим собой. Это позволяет сохранять отношения ясными и свободными.

И наоборот, кричать, хлопать дверями, бить посуду — это насилие, оно не дает никакого результата и на нем человек только теряет энергию. Не зря это состояние называется «вне себя».

> Появление видеоигр помогло мне понять, до чего может дойти ребенок, отрицая собственный страх. Мой внук предложил мне поиграть в игру с машинками, в которой нужно было гоняться друг за другом. Его машинка была красной, моя синей, и мы мчались по виртуальной автостраде против движения. Когда я увидела, что навстречу моей машинке мчится другая, причем на бешеной скорости, я запаниковала, потеряла управление и съехала на обочину. А внук продолжил гонку в одиночестве, страшно довольный тем, что победил бабушку. Я была поражена — он абсолютно не боялся мчавшихся навстречу машин! Я поняла, что он плюнул на страхи, начал привыкать к бессмысленному риску и, что еще хуже, находил в них удовольствие. Эта игра сейчас запрещена в нашем доме — я не хочу, чтобы

ребенок привыкал к страху и воспринимал его как банальность, поскольку страх — весьма нужное чувство в ситуациях реальной опасности, тогда, когда нам угрожают. Именно страх толкает нас бежать от огня на пожаре.

Этот пример вызвал у меня вопрос — какое влияние оказывает на наших детей то насилие, с которым они сталкиваются в видеоиграх, фильмах, в СМИ… В США одна игра для подростков была запрещена. В ней предлагалось стрелять по детям в школьном дворе. Чем больше игрок имел попаданий, тем больше очков получал. Без комментариев!

Какое общество мы строим? Общество, которое хвастается предельными рисками, высокими скоростями, в котором люди говорят только о насилии. Люди придумывают изощренные способы борьбы с насилием, придумывая систему репрессий, основанную на жестоком насилии.

Мы много говорим о насилии в школе, но не говорим о насилии самой школы, которая не соответствует специфическим потребностям каждого ребенка.

В школе все больше распространяется травля некоторых ребят. Это приводит к фобиям у детей, они не хотят идти в школу. Изолируясь от общества, ребенок десоциализируется и страдает.

А те дети, которые жестоко травят других, где они учатся насилию?

Давайте посмотрим, как можно остановить насилие. Такое, как некоторые высказывания взрослых в адрес детей: «Ты злой, ты глупый, ты безнадежный, ты неудачник!» — эти слова унижают и ранят на всю оставшуюся жизнь.

Во время семинара по самооценке один юноша рассказал группе, как учитель однажды сказал ему: «Ты полный отброс, ты никому не нужен».

Иногда можно ранить даже взглядом. У меня до сих пор в ушах стоят слова одной девочки: «Я не могу смотреть моей матери в глаза, она мне велит опускать глаза, когда меня ругает; я иногда замечаю на себе ее взгляд, полный такой ненависти, что у меня до сих пор мороз по спине». А ведь эта мать любила свою дочь — она просто воспроизводила привычные модели поведения в семье.

Насилие, направляемое на ребенка долгие годы, выйдет наружу так или иначе, тем или иным способом: в виде грубости по отношению к другим либо в попытках нанести вред самому себе.

Ответственные взрослые должны всячески бороться со своими собственными стремлениями к насилию, с источниками насилия внутри нас; мы должны излечивать себя от них, чтобы не проецировать на потомство, на наших коллег и партнеров наши конфликты из прошлого. Нам нужно прежде всего установить мир внутри себя, сохранить контакт со своими здоровыми эмоциями, поддерживать себя в добром здравии, уважая свои потребности, слушать самого себя (см. главу 8) и относиться к собственным жизненным планам с уважением, чтобы мир становился лучше и нам хотелось в нем жить.

Те взрослые, что уважают подростков, обычно уважают окружающих и уважаемы ими, и это укрепляет их самооценку.

Внимательное отношение к потребностям подростка — основа его высокой самооценки

Мы должны понимать, что у подростка есть объективная потребность отделиться от родителей, самоутвердиться, стать самостоятельным, стать членом общества, получать новый опыт, реализовать себя, добиваться признания и иметь собственную территорию, соблюдая при этом установленные границы. Подросток пытается понять, кто он, и делает это пока неловко, порой провокативно. Родители, которые понимают эти фундаментальные потребности, помогают своему подростку пережить этот сложный период, расправить крылья. Это не мешает им иметь собственные ожидания по поводу его будущего, но они учитывают особенности трансформирующейся личности ребенка, относятся внимательно к изменениям, происходящим у них на глазах.

Вам может не нравиться его поведение, его одежда, его вкусы, но при этом вы должны быть с ним искренни. Не делайте вид, что вам нравятся его странные наряды, но и не смейтесь над ним, а тем более — не унижайте. Таким образом он ищет собственную индивидуальность.

Лучшим способом помочь ребенку осознать его потребности и нужды станет поиск благого намерения в его поведении и поощрение выражения эмоций.

Как реагировать на то, что подросток постоянно зависает в социальных сетях

Потребность подростка быть постоянно на связи с его друзьями и заявлять о себе имеет фундаментальный характер. Так проявляется необходимость принадлежности к социальной

группе, с которой он себя идентифицирует, чьего одобрения и признания он ищет. Тот образ, который он стремится сообщить миру, и его одобрение укрепляют его самооценку.

Для подростка очень важно, что́ о нем говорят ровесники. И он обязательно будет следовать негласным правилам, принятым в его группе, — а они могут быть порой странными и жестокими.

Они могут висеть в социальных сетях семь дней в неделю, беспрерывно. Там подростки обмениваются картинками, видео, фото разных частей тела, порой весьма интимных. Эти эротические фото учат юношей и девушек примитивному подходу к тем сторонам человеческой жизни, которые пока плохо поддаются их контролю в силу детской эмоциональной незрелости. К тому же примитивно-эротические картинки внушают ложную идею простоты на самом деле сложных любовных отношений.

Следовательно, они путают самооценку с собственным образом в глазах окружающих, который ни в коем случае не является составляющей самооценки.

Одна из больших проблем социальных сетей — сведение всего многообразия личности к упрощенному образу.

Родители теряются перед лицом этих изменений, которые они не понимают — новому поколению, родившемуся и выросшему в эпоху всеобщего интернета, свойственна совсем иная манера поведения, поскольку изображение имеет над ними гораздо большую власть, чем над подростками прежних времен.

В этой ситуации и родителям, и детям могут помочь умение вести диалог, умение слушать, спокойствие и отказ от заранее сформированных суждений.

Можно порекомендовать задать подростку следующие вопросы:

— Что ты чувствуешь, когда смотришь на эти картинки? А что тебе дает их скачивание и пересылка?

— Что ты почувствуешь, если больше не сможешь пользоваться социальной сетью?

— Ты себе нравишься таким, какой ты есть — с твоим телом, твоим лицом, твоим умом?

— Что тебе не нравится в себе, что тебя смущает в тех изображениях, что ты посылаешь друзьям?

— Каким бы ты хотел видеть свой идеальный образ?

— Что тебе нравится больше всего в образах твоих друзей?

— Сравниваешь ли ты себя с другими и что тебя в них восхищает?

Выслушайте ответы и напомните ребенку, что он гораздо больше, чем его образ, что прежде всего он личность, которая

важна сама по себе и которая заслуживает внимания, что бы о нем ни думали другие и что бы он ни делал.

Все люди хотят быть признанными в своем сообществе. Но это только одна из составляющих самооценки, которая основывается прежде всего на любви к самому себе и самоуважении, на осознании себя уникальной личностью, отличной от других.

Внимательно выслушайте, какие нужды хотел бы удовлетворить ваш подросток в социальной сети, постарайтесь ему помочь лучше понять себя и говорите с ним об этом.

> Людо проводит слишком много времени в своем смартфоне, особенно в социальных сетях, и не может жить без того, чтобы постоянно не отправлять и не получать фото. Он считает себя недостаточно красивым и привлекательным, постоянно сравнивает себя с другими мальчиками, зависит от оценок приятелей и чувствует себя очень уязвимым. Это очень беспокоит его родителей, они не понимают, что с ним происходит. Ситуация в семье стала напряженной. Родители решили все-таки проконсультироваться со специалистом: они обратились в «Бежим с белым волком», группу, которая использует методики НЛП для восстановления диалога, и все вместе ищут способы улучшить самооценку Людо.

Благодаря помощи специалистов мальчик научился воспринимать себя прежде всего личностью и воспринимать чужие оценки и суждения трезво и рассудительно.

Однако и родители тоже могут попытаться понять новые веяния и согласиться с тем, что в социальных сетях не все так уж ужасно.

Это частное пространство, в котором можно общаться с друзьями, укрыться от вездесущих взоров родителей, найти понимание. Родители должны понимать, что свое отдельное пространство нужно всем.

Подростки часто знают об интернете больше, чем их родители, поэтому родительские проверки и контроль в соцсетях не имеют никакого смысла — дети умеют пользоваться никами, вести закрытые блоги. Контроль только приведет к конфликтам. А чрезмерная опека создает риск того, что ребенок научится полностью скрывать свои чувства.

Именно по этой причине так важны диалог и взаимопонимание, основанные на доверии. Когда в семье царит атмосфера доверия, дети становятся более открытыми и даже в социальных сетях начинают отстаивать свою личность и

собственное мнение.

Дети — существа очень творческие, они обожают создавать семейные сети, рассказывать истории в картинках, фото и видео и так самовыражаются.

Дети рассказывают о своих увлечениях, жизни, школе, используя современные технологии, повышающие их творческий потенциал. Многие дети обладают незаурядным чувством юмора, они умудряются сочинять очень смешные зарисовки, пользуясь присущей их возрасту живостью ума.

Подобные практики способствуют формированию индивидуальности, дружеских связей, позволяют делиться жизненными наблюдениями и переживаниями. Обмен информацией через экран сильно отличается от того, с чем имели дело их родители и дедушки с бабушками, встречавшиеся еще в «реале».

Знать свое прошлое, чтобы двигаться в будущее

Чувство принадлежности к группе формируется в том числе и в семье.

Подростку необходимо найти свое место в семье, чтобы потом найти его в обществе. Привлекайте его к семейным событиям, чтобы он чувствовал свою принадлежность. Семейные сборища, свадьбы, дни рождения и даже похороны служат прекрасным поводом для встреч семьи. Подростку часто хочется их пропустить. Он предпочитает проводить время с друзьями. Объясните ему, что семья для вас важна, что это одна из ценностей, которую вы хотите ему передать. Он будет сотрудничать, если поймет смысл. Еще один способ сохранения связей в семье — рассказать ему историю вашей семьи. Покажите ребенку фотоальбомы, позвольте ему задать вопросы, проявите внимание к его чувствам. История семьи — отличный повод понять друг друга.

> Рашель, 14 лет, пришла на консультацию с матерью, которая рассказала о проблемах в семье.
>
> — Она не выносит своего брата, на 3 года младше ее, она его ненавидит. Эта ситуация стала причиной множества конфликтов; вдобавок она требует закрывать все окна и двери в доме, поскольку боится, что соседи нас подслушивают. В жару мы все задыхаемся.
>
> Пока мать все это рассказывает, я рассматриваю Рашель, которая в свою очередь разглядывает меня, делая вид, что смотрит в потолок. Ее невербальные

действия демонстрируют раздражение тем, что рассказывает мать.

На следующий прием она приходит одна, и оказывается, что ее поведение беспокоит ее тоже. Она спрашивает: «Я что, ненормальная?»

Я решила построить генеалогическое древо семьи на доске. Я поняла, что девочка плохо знала историю своей семьи. Я попросила ее узнать историю у родителей, задать им вопросы об их родителях и бабушках и дедушках, спросить, как они познакомились, кто был кем по профессии. Придя на следующий прием, Рашель спросила, не буду ли я возражать, если ее мама поприсутствует на нашем сеансе, поскольку та хочет рассказать историю семьи при мне. Мать начала рассказ:

— Мою бабушку по линии матери звали Рашель.

Рашель прервала ее:

— Ты всегда говорила, что ее звали Аделаидой!

— Аделаида — это имя, которое ей дали ее родители во время войны, чтобы ее не депортировали, она была еврейкой. Они ее крестили и назвали Аделаидой.

Мать продолжила: «Я обожала бабушку, и помню, что когда мы бывали у нее в гостях, она повторяла: закройте двери и окна, нельзя, чтобы все узнали, что мы евреи. Мы зажжем свечи».

Я увидела, что Рашель побледнела. Она спросила свою мать:

— Почему ты мне никогда об этом не говорила?

Так Рашель узнала, что она носит имя своей прабабушки, спасшейся от депортации и игравшей важную роль в жизни ее матери. Между ними была очень сильная связь, о которой мать ей никогда не рассказывала.

Она поняла, что ее поведение связано с историей прабабушки, имя которой она носит. Осознание этого помогает ей понять, что она не «ненормальная».

Рашель успокоилась, ее одержимость закрыванием дверей и окон прошла, это оказалось просто историей ее прабабушки, частью семейной истории. К Рашель вернулась уверенность в себе.

Призраки бабушек и дедушек, прабабушек и прадедушек могут влиять на взаимоотношения «родители-дети». Современные поколения несут на себе груз предыдущих, разной степени тяжести.

Кроме того, Рашель узнала, что ее отец был в тяжелом конфликте со своей сестрой, а ее бабушка по материнской линии была в ссоре со своим братом. В обоих случаях разница в возрасте была такой же, как между ней и ее братом. Она как бы «призывала» предыдущие поколения разрешить их конфликты. И в будущем ее взаимоотношения с братом имеют шанс стать нормальными.

Еще до наступления подросткового возраста у детей возникает потребность понять, откуда они, кто они и почему родители назвали их так, а не иначе. Я предлагаю вам построить с детьми генеалогическое древо, по возможности иллюстрированное фотографиями, и найти время рассказать историю семьи. Сколько несчастий связаны с неведением, с недоговоренностями, с семейными тайнами, с различными «неравными браками», с именами предков, данными детям без объяснений! Дети несут на своих юных плечах тяжкий груз прошлого.

Если вы подозреваете, что в вашей семье были какие-то тайны — начните расследование, задавайте вопросы родственникам, способным дать разъяснения. Может быть, вашим родителям стыдно за чье-то поведение в прошлом и они не понимают, сколько вреда может принести сокрытие секрета. Внимание! Эти секреты следует раскрывать, стараясь сохранить спокойствие одних и других.

Если вам трудно рассказать секрет ребенку наедине, попросите помощи у профессионала, имеющего опыт работы с семьями и семейными конфликтами. Лучше знать правду, даже если она нелицеприятна, чем воображать себе худшее или думать, что вы все «ненормальные» или еще что-нибудь ужасное. Фантазии порой бывают страшнее, чем реальность.

Я часто слышу от моих юных клиентов фразу: «Мадам, я, наверное, ненормальный(ая)». Мы, родители и специалисты, существуем для того, чтобы помочь им найти правильные слова для выражения своих переживаний, и многие проблемы с доверием и самоуважением могли бы быть решены, если бы родители рассказывали о себе и своей истории.

Знание прошлого, истории семьи помогает подростку двигаться к собственному будущему.

Амели пришла ко мне на консультацию, когда заканчивала учиться на остеопата. Она пожаловалась, что не может оставаться одна дома. Она боялась каких-то несчастий, болезни, опасалась умереть в одиночестве,

всеми забытой. Она искала любые предлоги, чтобы не оставаться одной дома, ночевала у подружек или приглашала их к себе.

Я начала расспрашивать ее об истории ее семьи. Она рассказала, что только что узнала, что у отца была сестра, моложе его на пять лет, и когда ему было десять лет, она умерла внезапно всего за сутки от кори. Ее похоронили, но мальчику ничего не рассказали. С тех пор мальчик никогда больше не слышал, чтобы родители говорили о его сестре. Это молчание породило в его воображении всевозможные ужасы.

В свою очередь, отец никогда не говорил о своей сестре с Амели, однако все его подсознательные страхи все равно вышли наружу. Амели прониклась страданиями отца.

Когда она осознала, что все ее страхи связаны с исчезновением этой маленькой девочки, она перестала бояться оставаться одна, умереть и быть забытой. Ей даже понравилось иногда побыть в одиночестве.

После окончания учебы на остеопата она рассказала, что в качестве темы для диплома выбрала «фантомные конечности». Я улыбнулась, и она меня спросила: почему?

«Разве не фантомный член семьи стал главным действующим лицом нашего лечения?»

На примере Амели можно представить себе, что недоговоренности часто встречаются в семьях. Некая история умалчивается из-за своей крайней болезненности. Часто именно следующие поколения начинают задавать вопросы предыдущему поколению, встречаясь с непонятными им симптомами и проявлениями.

Делать вместе

С ребенком в подростковом возрасте не обязательно все время находиться рядом, как раньше, но с ним нужно что-то делать вместе. Необходимо поддерживать с ним близкие отношения, посещая вместе кино, рестораны, театры, спортивные матчи, делая вместе покупки, занимаясь каким-то хобби или спортом. Говорите с ним об увиденном или почувствованном, разделяйте удовольствие. Чтобы укрепить связь с подростком, делайте что-нибудь вместе:

— Организуйте вместе домашний праздник, доверив ему

часть задач после совместного обсуждения.

— Доверьте ему часть домашних дел (но не те, что он ненавидит). Определите и распределите роли, обсуждайте это регулярно и выслушивайте его предложения — он наверняка захочет ими поделиться.

Возможно, все не сразу пойдет, как вы задумали. Не концентрируйтесь на неудачах, не демонстрируйте разочарование. Говорите с ним, хвалите его и поддерживайте его усилия.

Подростки сильнее сконцентрированы на себе и на своих друзьях, чем на семье, и это нормально. Не отворачивайтесь от него, вы существуете для того, чтобы ему помогать помнить и о других, пусть у него пока и другие ожидания от жизни.

Дружеские связи

Мнение друзей для подростка значит порой гораздо больше, чем мнение родителей, и дружеские взаимоотношения помогают ему выработать самоуважение. Подростку необходимо принадлежать к какой-то группе, с которой он себя идентифицирует, с которой говорит на одном языке, имеет общие взгляды, похожую манеру одеваться, одинаковые смартфоны. Не критикуйте его друзей, ведь они друг на друга похожи — критикуя их, вы критикуете его. Он хочет соответствовать своей группе и одновременно отличаться от друзей, чтобы обрести собственную идентичность. Постарайтесь лучше их узнать, способствуйте его встречам с друзьями, но не вмешивайтесь в их разговоры.

Подростковый возраст — период экспериментов, подростки вместе открывают мир. Не волнуйтесь, ведь вы ему рассказали, что делать не стоит, он знает, где остановиться, и именно друзья могут ему об этом напомнить.

Неуверенный в себе подросток не может полноценно общаться с друзьями, скорее всего его проблемы идут из детства. Если он пытается спрятаться, спросите его, почему. Может быть, он боится самоутверждаться, быть обсуждаемым, опасается, что его никто не полюбит таким, каков он есть? Шутки и поддразнивания его ровесников заставляют его страдать, особенно если смеются над его родителями, над их положением в обществе, их происхождением, их отличиями от других. Если подростка унизили один раз, в следующий раз он побоится быть униженным повторно и предпочтет одиночество.

Стыд — это социальное чувство, мы всегда думаем о том, что другие о нас думают. Именно это переживание может сделать

подростка агрессивным, склонным к насилию, к побегу, к манипуляциям, ненавидящим школу.

Не упрекайте его в том, что у него трудности с общением, выслушайте его, помогите ему понять ситуацию и найти выход из нее.

Общение с друзьями

В приведенном ниже списке различных видов взаимодействия найдите конкретные ситуации, в которые попадал ваш подросток, и помогите ему поверить:

— что его друзьям нравится его присутствие;

— что его друзья принимают его таким, каков он есть;

— что он вполне заслуживает уважения его друзей;

— что другие слушают его и интересуются его мнением;

— что он не может всегда быть согласным с ними во всем;

— что он может рассчитывать на поддержку друзей;

— что с ним не перестанут дружить, если он с чем-то не согласится;

— что можно и в группе оставаться самим собой;

— что друзья могут помочь в трудной ситуации;

— что друзья искренни и солидарны с ним;

— что он способен слушать других и интересоваться их мнением;

— что он навсегда остается частью семьи, даже если предпочитает общество друзей;

— что его никто не собирается контролировать в то время, когда он делает что-то с друзьями;

— что узнать друзей получше — похвально.

Чувство принадлежности является важной потребностью подростка. Помогите ему найти свое место в группе друзей, это поможет ему в его будущей жизни в обществе.

Распознать благое намерение нежелательного поведения

Я предлагаю всем родителям сделать следующее упражнение, чтобы распознать благое намерение вашего поведения.

Упражнение на определение благого намерения

нежелательного поведения

Вспомните, какое ваше поведение вам совсем не нравится: что-то, что вы делаете, но при этом не хотели бы делать впредь (грызете ногти, впадаете в гнев по пустякам и т. п.), или что-то, что вы не делаете, однако хотели бы делать (заниматься спортом, класть на место вещи, разбирать бумаги и т. п.).

Закройте глаза и вступите в контакт с той частью вас самих, что заставляет вас поступать подобным образом, и искренне поблагодарите ее за благое намерение, даже если вы еще не знаете, что это.

Спросите у той части вас самих, что ответственна за это поведение: «Пожалуйста, скажи мне, что за благое намерение ты мне предлагаешь?» или «Что ты делаешь для меня хорошего, поступая так?»

Внимание! Не стройте гипотез или предположений. Постарайтесь выслушать ответ, который возникнет внезапно.

Поблагодарите ту часть себя, что предложила вам благое намерение, и задайте себе вопрос, как ее удовлетворить в будущем иным способом.

Выводы

• Неудовлетворительное поведение соответствует неудовлетворенной потребности. Определив эту потребность, можно найти варианты более приемлемого поведения.

• Подростковый возраст характеризуется особыми потребностями, такими как поиск идентичности, стремление к самостоятельности, отделению от родителей, желание оградить собственное пространство, принадлежать к определенной группе и получить признание.

• Не критикуйте друзей подростка, они похожи на него, и таким образом вы критикуете его самого; постарайтесь получше их узнать и с ними встретиться.

Глава 3. Самоутверждение — эффект снежного кома

Чем больше я себя уважаю, чем спокойнее принимаю себя, тем легче мне самоутвердиться, поверить в свои силы…

Три условия, чтобы самоутвердиться

Подростку, чтобы стать самостоятельным, надо самоутвердиться, при этом ему нужно следовать неким образцам. Он с удовольствием подражает людям, которые ему нравятся, которых он уважает, например, родителям, преподавателям, друзьям, брату или старшей сестре…

Самоутвердиться — это прежде всего заявить о своем праве на жизнь полную и насыщенную, проявить самоуважение на словах, на деле, через выражение собственных чувств по отношению к другим.

Вы совершали ошибки. «Это не ваша вина, это ваше деяние», — говорила Франсуаза Дольто. Вы старались сделать как лучше, не обвиняйте себя в ошибках прошлого. Ваши недостатки тоже участвуют в воспитании ваших детей, у которых достаточно ресурсов, чтобы преодолеть их, чтобы развиваться, чтобы учиться становиться лучше. Доверяйте им.

Если у вас несколько детей, вы не можете быть одним и тем же родителем для каждого из них, ведь вы меняетесь. Однако это делает и ваших детей уникальными. Вы учились «родительскому ремеслу» на практике, и ваш первый ребенок научил вас тем вещам, о которых вы ранее не имели представления. Но со вторым вы наверняка не повторили те же ошибки.

• Научиться любить и уважать себя

Прекратить критиковать и винить себя — это не только важное достижение, но и действенное средство против увлечения критикой окружающих. Когда вы ловите себя на том, что делаете это, найдите способ отучить себя от этой дурной привычки. Я предлагаю пациентам купить копилку и класть в нее 1 евро всякий раз, как они поймают себя на том, что говорят о себе дурно. Как правило, они быстро прекращают принижать себя.

Когда вы принижаете себя, критикуете себя, вы даете другим разрешение на плохое к вам отношение.

Не достаточно просто прекратить себя критиковать, надо научиться любить себя, выработать в себе благодарность за

собственные достижения.

• **Чувствовать себя уникальным**

Найдите, что делает вас не похожим на других — это вовсе не означает, что вы вообразите себя совершенством и выше окружающих. Вы сможете лучше разобраться в этом, читая третью часть книги, где речь пойдет о жизненном проекте, когда вы «подключитесь» к своему глубинному Я. К тому же это помогает увидеть уникальность и в других. Когда вы знакомитесь с кем-нибудь, попробуйте понять, в чем его уникальность, и разделить ее с новым знакомым. Вначале, в физическом плане: глаза, улыбка… а по мере того, как вы узнаете человека все лучше, можно найти те черты характера или способности, которые делают его ни на кого не похожим.

• **Осознать свои сильные и слабые стороны**

Осознать свой опыт, талант, ресурсы — значит и принять собственное несовершенство, и осознать свои возможности к совершенствованию. Вы можете стать лучшим другом самому себе, поняв, что́ в себе вы не любите, и приняв, что у вас тоже есть неудовлетворенные потребности, благие намерения. У вас не было провалов — только ошибки, которые сделали вас умнее. И относитесь так же к другим. Поддерживайте их стремления, уважайте их таланты.

Способы, помогающие самоутвердиться:

• **Выражать эмоции открыто, постоянно и не бояться признаваться в болезненных переживаниях**

Эмоция — естественный физиологический ответ организма на некий раздражитель, например: «Я чувствую себя уставшей, поскольку я много работала и мне нужен отдых» или «Я расстроена, потому что мне надо доверять тебе и иметь возможность на тебя рассчитывать». Расширяйте свой словарь за счет слов, точно выражающих ваши эмоции, чтобы не говорить туманно: «Мне хорошо или мне плохо», а сразу уточнять: «Я чувствую себя счастливой, веселой, либо грустной, разочарованной» (см. список эмоций в главе 2).

• **Прямо заявлять о своих нуждах и стараться их удовлетворить**

Выражайте ваши желания без страха осуждения, учитесь их четко формулировать и называть. Чувство или эмоция, вызванные неудовлетворенным желанием, могут четко показать вам, в чем вы нуждаетесь.

К примеру, вы беспокоитесь из-за того, что ваш подросток не соблюдает расписание дня, о котором вы заранее договорились.

Ваше желание — обрести уверенность, что все идет по плану, его желание — ощутить ваше доверие. Поговорите с ним, озвучьте ваши желания: таким образом вы сформируете сердечную атмосферу.

• **Учиться принимать решения**

Надо брать на себя инициативу, ставить цели. Их достижение заметно повышает самооценку. Таким образом вы показываете своему ребенку, как поступать правильно, учите его проявлять инициативу, строить планы.

• **Говорить о себе с гордостью**

Рассказывайте о себе с гордостью, но без высокомерия или превосходства. Признавайте ваши достижения и не умаляйте их значения. Делайте то же самое и относительно вашего ребенка и учите его гордиться достигнутым.

• **Следовать собственному выбору, принимая на себя ответственность за последствия**

Нужно научиться, взвесив все «за» и «против», говорить себе: таков мой выбор; это мое решение, и потому оно мне подходит. Сожалеть о сделанном бессмысленно, надо, наоборот, стремиться доказать себе, что именно таково было ваше решение и вы сделали все возможное для достижения вашей цели.

Априори не существует «хороших» или «плохих» решений. Вы колеблетесь тогда, когда у каждого из вариантов есть свои преимущества и недостатки. Выбирайте тот путь, который имеет больше положительных моментов, так, чтобы издержки вы могли устранить самостоятельно или, по крайней мере, снизить их влияние.

• **Позволить себе говорить вслух «нет», когда мы думаем «нет», чтобы «да» было настоящим «да»**

Всякий раз, когда вы говорите «да» тому, кому на самом деле вы хотели бы сказать «нет», вы отрицаете собственные желания. Попробуйте сказать «нет» любезно, но не оправдываясь, не пускаясь в путаные объяснения, которые могут выдать вашу неловкость. И напомните себе, что вы говорите «нет» просьбе, но не самому человеку.

• **Думать самостоятельно и высказывать собственное мнение, даже если другие думают по-другому**

Не позволяйте окружающим, имеющим отличное от вашего мнение, влиять на вас, даже если они убеждают вас, что правы. Отвечайте спокойно: «Я понимаю вашу точку зрения, вы имеете право думать так, но я не разделяю ваше мнение».

• **Лучше говорить правду, чем искать оправдания**

Например, некто приглашает вас в кино, но вам хочется остаться дома. Вы можете ему сказать, что на этот вечер у вас

другие планы, не оправдываясь и ничего не объясняя. Конечно, можно придумать причину типа: «Приехал мой двоюродный брат, которого я не видела два года» или «Я плохо себя чувствую, у меня, похоже, грипп». Оправдание может превратиться в пророчество, а чем больше мы оправдываемся, тем более виноватыми себя ощущаем.

• Просить прямо и четко то, что вам необходимо, или то, что доставляет вам удовольствие

Просить можно об услуге, о том, чтобы вам сказали что-то приятное — слова имеют большое значение, вопреки распространенному мнению. Никто не знает и не может знать, что вам может доставить удовольствие в данный момент времени, если вы не сообщите о своих желаниях. Вы не обязательно получите все, о чем просите, но если не просить, вы скорее всего не получите вообще ничего.

Чтобы облегчить моим детям задачу, когда они хотят мне сделать подарок, я составляю им список из книг, которые я хотела бы прочитать. Бывает, что я добавляю в список духи или еще что-то, что мне хотелось бы получить. А эффект сюрприза достигается с помощью списка — я же не знаю, что точно они из него выберут!

Научитесь просить о помощи или поддержке, выбирая, конечно, правильного человека и правильный момент, или соответствующее место, при этом отдавая себе отчет, что вам тоже могут сказать «нет». Это правило годится для любой ситуации — другой человек всегда может ответить «нет». Внимание — это не значит, что он вас не любит или он вас отвергает. Он просто уважает себя!

• Говорить «спасибо»

Учитесь принимать знаки внимания и любви. Просто скажите «спасибо» искренне и с теплотой. Когда кто-то делает вам комплименты, выказывает свое доброе отношение к вам, принимайте их с благодарностью и получайте удовольствие.

Мне пришлось научиться принимать комплименты. Когда прежде кто-то говорил, как мне идет новое платье, мне всегда хотелось ответить что-то вроде «спасибо, я купила его на распродаже», тем самым как бы отрицая комплимент.

Один простой жест очень помог мне научиться спокойно и с достоинством принимать добрые слова в мой адрес. Говоря «спасибо» за комплимент, я кладу руку себе на грудь, как бы направляя похвалу прямо в сердце. Внутренняя энергия при этом растет и повышает мою самооценку.

• Не позволять себя перебивать, но без злобы и агрессии

Если кто-либо вас перебивает, возьмите паузу и спокойно и

уверенно попросите его дать вам закончить вашу мысль.

• **Относиться спокойно к критике, к оскорблениям, к безразличию**

Тот, кто называет вас дураком, высказывает только свое собственное мнение. Ответьте ему с улыбкой «Я не разделяю ваше мнение».

А еще лучше — спросите, почему он так думает. Если он ответит: «Ты сказал или сделал то-то и то-то, и это доказывает твою глупость», вы поймете логику его мыслей. Возможно, его логика вас не убедит. Этот человек не обязательно прав.

На самом деле, нужно научиться не соглашаться и сообщать об этом, не переходя на личности и повышенный тон и не чувствуя себя обиженным.

• **Совершать покупки, не позволяя продавцу диктовать свою волю**

Решите самостоятельно, что вам нравится. Если вещь вам не подходит, а продавец настаивает, имейте смелость ответить: «Спасибо, нет, мне надо подумать». Доверяйте своему выбору, уважайте свой вкус и ваши желания — только вы знаете, что для вас хорошо. Делая так, вы повышаете собственную уверенность в себе.

• **Выкладывать свои карты на стол**

Прекратите манипулировать другими, чтобы получить то, что вы хотите. Например, когда родители говорят детям: «Я весь день провела на кухне, готовила еду, а ты даже не хочешь попробовать!», они ими манипулируют и пытаются внушить им чувство вины.

«Мой дорогой, ты не хочешь сделать это ради меня?» — это вопрос, не оставляющий выбора. Ребенку ничего не остается делать, как ответить «да», ведь ответить «нет» в данной ситуации совсем не просто.

Мы все манипулируем другими в той или иной степени. Осознание этого факта — хороший признак как для нашего самоуважения, так и для самоуважения наших детей.

• **Научиться говорить на публике**

Некоторые люди замолкают, как только количество их слушателей превышает некий предел (он варьируется и для каждого свой). Преодоление страха публичного выступления повышает самооценку. Каждый раз, как вам удается выступить, вы вырастаете в собственных глазах, и доверие к вам растет. Мучиться по поводу того, как вам надо физически держаться перед публикой, не стоит: если вы нормально себя чувствуете, значит, все в порядке.

Одному ученику, который задавал вопрос, куда девать руки

во время выступления, Луи Жуве ответил: «Оставьте их на концах ваших плеч».

• Другие виды поведения, способствующие самоутверждению

Самоутверждение выражается также:

— через положение тела: отведенные назад плечи, выпрямленная спина, открытый взгляд, уверенный голос, спокойное дыхание и уверенно стоящие на земле ноги;

— через манеру одеваться, есть, заботиться о себе и гигиену;

— через манеру общения с другими: высказывать собственное мнение просто, спокойно и ясно; все, что мы говорим, должно соответствовать тому, что мы думаем и чувствуем.

Если вы родители подростка или общаетесь с ними по работе, в качестве члена семьи и тому подобное, ведете ли вы себя так, как описано выше? Следует помнить, что взрослые служат подросткам примером и помогают ему строить собственную личность. Он выбирает разные черты у людей, которых он видит, и встраивает их в свою индивидуальность.

Осознать разницу между агрессией, подчинением и самоутверждением

Подростку необходимы ваша любовь и ваше понимание, а также ваше разрешение на самоутверждение. Если вы спокойно относитесь к тому, что он отдаляется, чтобы стать более самостоятельным, он будет экспериментировать, пытаясь самоутвердиться, прибегая порой к провокациям и сопротивлению. Так он испытывает вас, пытается обрести собственную манеру поведения и обрести собственную идентичность. Помогите ему понять разницу между агрессией, подчинением и утверждением собственного «я».

Как определить реакцию ребенка на стресс

В стрессовой ситуации мы можем реагировать по-разному: атаковать, бежать, впасть в ступор, начать манипулировать или заявлять о себе и своем мнении. Можно научиться распознавать эти разные типы поведения у своего подростка.

Если он выбирает атаку, то может:

• идти на конфликт, вступая в спор агрессивно и без должного уважения;

• отрицать правила и систематически их нарушать;

• высказываться импульсивно, впадая в ярость;

• не переносить малейшего разочарования;

• выражать нетерпение в агрессивной манере;

• требовать немедленного удовлетворения своих желаний;

• проявлять неуважение и провоцировать взрослых на отказ общаться.

Если он выбирает побег, то может:

• избегать общения, чтобы избежать конфликтов;

• избегать встреч с другими детьми своего возраста и любых привязанностей;

• отрицать собственные желания и эмоции;

• закрываться в своей комнате и избегать семейных застолий;

• молчать сутками;

• соглашаться с правилами, не вникая в их смысл и не пытаясь им следовать.

Если он выбирает ступор, то может:

• просить помощи у родителей при малейших трудностях;

• соблюдать правила только из страха наказания;

• игнорировать свои желания и эмоции;

• искать общества взрослых охотнее, чем детей своего возраста;

• пребывать в депрессии и прострации;

• застывать в столбняке при признаках конфликта или в ситуациях, когда его о чем-то просят (например, в школе).

Если он выбирает манипуляцию, он может:

• лицемерить и льстить, чтобы получить желаемое;

• извиняться, чтобы получить желаемое;

• быть безжалостным, доказывая свою правоту;

• играть с правилами в своих интересах;

• пытаться понравиться всем, чтобы заслужить любовь;

• рассказывать гадости о товарищах, чтобы на их фоне выглядеть безупречным;

• высказывать свои желания разными окольными путями;

• заниматься эмоциональным шантажом, чтобы получить желаемое.

Обратите внимание на поведение вашего подростка, подумайте, не проявляет ли он признаки агрессии, желания спрятаться, пребывания в ступоре или стремления к манипуляции. Спросите себя, не проявляете ли вы или ваши

близкие подобных тенденций. Это поможет вам осознать силу родительского примера.

Спросите у вашего подростка, что он думает об этом, предложите ему другие способы самоутверждения и другие возможности стать самостоятельным, а также предложите ответить на следующие вопросы.

Как я заявляю о себе?

Правда ли, что я:

✔ рассказываю о своих переживаниях?

✔ могу сформулировать и выразить мои желания?

✔ мне нравится моя внешность?

✔ горжусь моими спортивными достижениями?

✔ горжусь моими достижениями в учебе?

✔ принимаю перемены с уверенностью?

✔ решаю конфликты с помощью диалога?

✔ соблюдаю установленные правила?

✔ соблюдаю правила согласно договоренности?

✔ способен(на) дать себе оценку?

✔ способен(на) самостоятельно соблюдать дисциплину?

✔ осознаю свои силы и свои границы?

✔ способен(на) принять свой успех и оценить его?

✔ способен(на) выдержать испытания на пути к успеху?

✔ способен(на) заводить друзей?

✔ доверяю взрослым?

✔ любознателен(на) и позитивно реагирую на неожиданности и неизвестность?

✔ способен(на) пережить разочарование?

✔ способен(на) гибко воспринимать изменение расписания?

✔ спокойно реагирую на ошибку или провал?

✔ способен(на) справляться сам(ма) с жизненными трудностями?

✔ умею проявлять инициативу?

✔ выражаю свое мнение и готов(а) его защитить?

✔ способен(на) самостоятельно расслабиться и успокоиться?

✔ способен(на) позаботиться о себе?

✔ способен(на) выражать нежность и привязанность?

Поделитесь с ребенком впечатлениями, переживаниями и попробуйте вместе решить, что следует улучшить и как вы сможете помочь друг другу, работая вместе над развитием у него

самостоятельности.

Каким подростком были вы?

В каждом родителе сидит обиженный ребенок. Это именно он проявляет себя через некоторые ваши поступки, которые вам не очень нравятся. Попытаемся понять потребности этого внутреннего ребенка. Как только вам удастся понять благое намерение (потребность, которая скрывается за определенным поведением), вы сможете измениться.

Некоторым родителям трудно любить своего ребенка. Ребенок воплощает для них те их стороны, которые они сами в себе не любят. Часто это та часть их самих, которая так и не выросла. А если проблема стала результатом травмы, то ее возраст равен возрасту ребенка, который эту травму получил.

> Одна юная мать стала в детстве жертвой насилия и рассказала мне, что пообещала себе никогда не воспроизводить это насилие на своих детях. Когда родился ее первый ребенок, ее собственное прошлое вдруг догнало ее, и она стала жестокой с малышом. Она не выносила его плача, не переваривала, когда он ее будил по ночам. Когда она сама была крошкой, ее мать запирала ее в шкафу, чтобы не слышать ее плача. Став сама матерью, она хватала ребенка, трясла его и винила во всем. После психотерапии, направленной на изменение ее поведения, она осознала, что ребенок был ни в чем не виноват, она просто проецировала свое собственное детство на ребенка. Ей удалось установить с малышом нормальную связь и начать вести себя нормально.

Некоторые родители переживают из-за своих реакций на детей. Они спрашивают себя, нормально ли любить одного ребенка больше, чем другого, чувствовать бóльшую близость с тем ребенком, который похож на родителя, или, наоборот, не любить того, кто напоминает им их самих. В собственном ребенке родитель видит свою историю. Наше поведение находится под влиянием наших неудовлетворенных желаний и прошлых травм. Порой достаточно просто назвать все своими именами и вывести их с уровня подсознания, чтобы изменить поведение. В иных случаях бывает, конечно, нужна и более серьезная работа, которая поможет переварить болезненное прошлое.

> Один молодой отец обратился за помощью по

поводу взаимоотношений с сыном. Он чувствовал себя слишком требовательным и авторитарным. Когда малыш родился, он чувствовал себя очень счастливым. Но все изменилось, когда ребенок дорос до возраста в несколько месяцев. Папа отошел в сторону, прекратил играть с сыном, обращался к нему сухим тоном и становился все более нетерпеливым. Мальчик страдал от такого отношения, у него начался нервный тик.

Отец молодого человека погиб в автокатастрофе, когда ему было всего 8 месяцев. Это было очень жестокое расставание, о котором никто ребенку так и не рассказал. Мать не верила, что столь маленький малыш что-нибудь «поймет». Ей было всего 22 года, она растила его одна, пока не вышла замуж несколько лет спустя. С новым мужем у нее было еще двое детей, которые выросли с родным отцом, хотя и к приемному он относился совершенно как к родному.

Подсознательно молодой отец не хотел привязываться к старшему сыну, чтобы снова не страдать от внезапного расставания. Для него привязанность стала синонимом расставания, страдания. Чтобы не страдать, не нужно привязываться. А чтобы не привязываться, не стоит проявлять любовь и сближаться. Ко второму ребенку он относился совершенно по-другому. Он оказался способен проявлять к нему любовь, играть с ним, заниматься малышом, потребности которого удовлетворялись по мере роста.

В этом случае мы видим, как благое намерение становится причиной жесткого и авторитарного поведения: его порождает стремление защититься от страданий и потерь. А со вторым ребенком угроза смерти маячить перестала, и установились нормальные теплые отношения.

Подобные взаимоотношения между родителями и детьми встречаются довольно часто, хотя их причины могут быть самыми разнообразными и всегда связаны с прошлым конкретного человека.

Родители, чрезмерно опекающие своих детей, все делающие вместо них из-за страха, что они не справятся сами, тоже действуют в соответствии с благим намерением. Они пытаются обрести спокойствие, вместо того чтобы думать о нуждах своих детей. Поступая так, они лишают детей возможности строить собственное будущее на основе самоуважения. Такие дети

вырастают запуганными, сомневающимися в себе, боящимися брать на себя инициативу и неуверенными в себе. Я встречаю таких на терапии — они обижаются на своих родителей, но не могут выразить гнев, особенно в отношении родителей, которые были столь милыми и любящими, которые дали им все… но при этом не подготовили к настоящей взрослой жизни.

Из этой книги родители узнают, что нужно предпринять, чтобы восстановить самоуважение подростков. Возможно, им придется вернуться в собственное прошлое, к собственному внутреннему ребенку. Придется познакомиться со всеми сторонами своего «я» и **постараться их принять**. Как мы уже обсуждали, трудно дать другому что-то, чем не обладаешь сам. Быть родителем означает преодолевать трудности. Это совершенно естественно, что в нашей жизни бывают моменты, когда наши дети нас утомляют, раздражают или мы хотели бы быть где-нибудь в другом месте, не с ними.

Однако родительская роль приносит нам еще и радость, удовлетворение, когда мы видим, как наши дети растут и становятся взрослыми, вылетают из гнезда. Следует помнить, что быть родителем всегда означает нечто двойственное: с одной стороны, радости, с другой — проблемы, или проблемы, сменяющие радости и наоборот. Поэтому не стоит чувствовать себя виноватым за то, что мир несовершенен.

Преодоление трудностей позволяет нашим детям развиваться, становиться все более самостоятельными, но при этом не чувствовать себя виноватыми за то, что они слишком быстро отдаляются от таких милых родителей, и не продолжать сидеть на родительской шее, не принимая на себя никакой ответственности.

Контакт с вашим подростком через внутреннего подростка, каким вы были когда-то

Очень важно сохранять в душе связь с тем ребенком, которым были вы, и соотносить ее со взаимоотношениями с вашим собственным ребенком, помнить себя в том возрасте, в котором сейчас находится ваш подросток. Ваш подросток, по сути, может служить вам зеркалом. Если он похож на вас, или, наоборот, если он ваша противоположность, не проецируйте на него вашу собственную историю: ваши эмоциональные реакции будут отражать ваши собственные неразрешенные конфликты с вашими родителями. Это подходящий момент для погружения в прошлое и вытаскивания на свет всего того, что там было спрятано, — оно поможет избежать неожиданностей сегодня.

Я предлагаю родителям погрузиться в сон наяву, который поможет вспомнить ваше собственное детство. Прочтите текст, а потом дайте волю воображению. Вы можете включить свою любимую музыку тех лет, если она вам помогает, или попросить близкого человека помочь вам и прочесть текст, попросив его говорить тихо, медленно, с длинными паузами в местах многоточий… (одну-две минуты, примерно). Приготовьте бумагу и карандаш, но отложите их пока в сторону.

Сон наяву, помогающий вступить в контакт с внутренним подростком

Садитесь поудобнее, в спокойном месте, там, где вас никто не побеспокоит. Не скрещивайте руки и ноги, опустите плечи, расслабьтесь… закройте глаза… погрузитесь в себя… дышите глубже… опустите ваши мысли… сосредоточьтесь на дыхании… все хорошо… вы расслабляетесь с каждым вздохом… Слушайте ритм вашего сердца…

Вспомните себя в прошлом, постарайтесь вспомнить себя подростком. Ощутите себя им, сохраняя глаза закрытыми…

И вот вы снова подросток… Дайте себе время, чтобы у вас возник контакт с самим собой в детстве… попробуйте вспомнить позы, настроение, которое было у вас тогда, каким вы были (имя), одежду, которую вы носили в те годы… какая у вас была прическа… словечки, которые вы использовали…

А теперь вспомните взрослых, которые жили возле вас тогда, родителей… бабушек и дедушек… учителей… старших или младших братьев и сестер… друзей… пусть они вернутся ненадолго из прошлого…

— Что с вами происходило?.. попробуйте вспомнить самые яркие моменты того времени, самые счастливые… и самые трудные моменты… Дайте себе время вспомнить все как следует, вспомнить все детали…

— Как вели себя с вами ваши родители?

— Что вы видите?..

— Что вы слышите? (слова, музыка…)

— Что вы чувствуете? (чувства, эмоции, порывы…). Попробуйте прочувствовать еще раз вашу юность…

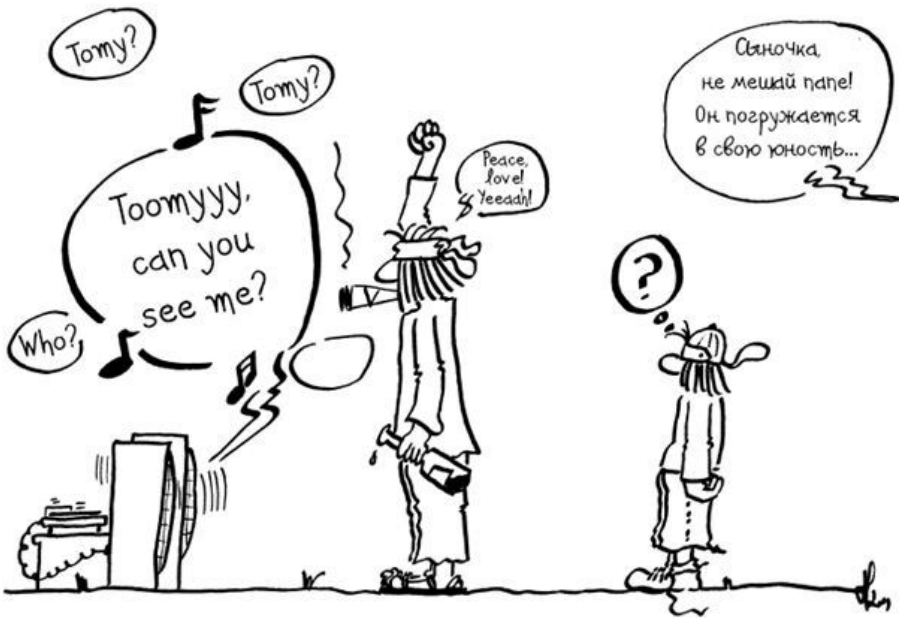
— Какие важные решения вы приняли тогда?..

— Что для вас тогда было самым важным? А чего не хватало?..

— А что было очень важным, и вы им обладали?..

— Кто помог вам найти себя, и что вам помогает и сегодня?.. вздохните глубоко несколько раз… вернитесь осторожно в сегодняшний день, в это место, в реальность, откройте глаза… и, не говоря ничего, возьмите бумагу и карандаш и опишите все, что вы пережили.

Это письмо может начинаться примерно так: «Меня зовут Пьер, мне 15 лет, я блондин с голубыми глазами, у меня длинные волосы, я ношу джинсы клеш, клетчатые рубашки, я слушаю музыку Pink Floyd и Beatles…»



Это письмо вы можете сохранить для себя или прочесть своему ребенку, который наверняка заинтересуется тем, каким вы были в его возрасте. Можно даже назначить ему специальную встречу для чтения письма и поговорить с ним об этом в каком-нибудь спокойном месте. Можете отдать ему письмо, чтобы ребенок прочел его сам, и предложить ему поговорить, когда он захочет. Иногда этот процесс занимает несколько недель. Не беспокойтесь и не терзайте его вопросами: «Ну что, ты прочел мое письмо?»

Детям на самом деле хочется и нужно знать, какими детьми были их родители, как они жили в подростковом возрасте и как себя вели с ними их родители. Так они получше вас узнают, поймут и будут вести себя гораздо спокойнее, не провоцируя вас лишний раз, чтобы получить ответы на свои вопросы.

Выводы

• Только мы знаем, чего мы хотим, и только мы отвечаем за стремления получить желаемое; но при этом нельзя быть слепым и глухим к желаниям окружающих и манипулировать ими, чтобы получить то, чего хотим мы.

• Эффект снежного кома: чем больше мы уважаем себя, тем легче нам заявить о себе; и наоборот, заявить о себе нелегко, но это повышает самооценку.

• Чтобы установить контакты в настоящем, иногда полезно заглянуть в прошлое. Оно служит основой для высокой самооценки.

Часть вторая
Внушить уверенность в себе, сохранив взаимное доверие *и устранив источники раздражения*

Глава 4. Методы разрешения конфликтов *Определить границы своей ответственности*

Бóльшая часть конфликтов между родителями и детьми возникает от того, что юноши и девушки никак не могут определить границы своей ответственности. Они хотят быть свободными и самостоятельными, но при этом избегают ответственности: часто все в их жизни происходит по вине учителей, родителей, друзей, но очень редко по их собственной. Их интеллект позволяет им думать, делать выводы и понимать причины попадания в ту или иную ситуацию. Схема ниже демонстрирует, где лежит зона нашей ответственности, какова бы ни была ситуация:

— мы отвечаем (частично) за восприятие;
— мы отвечаем за нашу интерпретацию происходящего;
— мы отвечаем за наши чувства;
— мы отвечаем, таким образом, за наши действия.

Отвечать за свои действия

Поведение — результат нашего внутреннего состояния (того, что мы чувствуем), которое в свою очередь является результатом того смысла, что мы приписываем ситуации (интерпретация), пропуская ее сквозь наши каналы восприятия: зрительный, слуховой, кинестетический (осязание и движение), обонятельный и вкусовой. Это то, что мы называем VAKOG (V–Visual, A — Audial, K — Kinesthetic, O — Olfactory, G — Gustatory) в НЛП.

Все эти каналы восприятия активизируются по нескольку раз за день, но обычно мы не тратим время на анализ наших ощущений. Мы полагаем, что именно ситуация, в которую мы попадаем, является причиной наших трудностей. Однако ситуация служит лишь спусковым крючком: источником нашего внутреннего состояния являются наши мысли.

• **Интерпретация ситуации или реальность, пропущенная**

через фильтры

Первый фильтр — чувственный. У каждого человека есть собственные безотчетные предпочтения в области восприятия информации, и он воспринимает ту или иную ситуацию в соответствии с ними. Многим из нас случалось проводить отпуск в путешествии с друзьями. И каждый путешественник после возвращения рассказывает свою историю, в зависимости от того, через какие каналы он воспринимает мир. Одни будут говорить о том, что видели, например о пейзажах. Другие поведают о том, что слышали: какой интересный акцент у местных жителей, какую музыку они играют. Третьи сообщают о своих ощущениях, которые они испытали, трогая разные вещи. Будут и те, кто поделится прежде всего воспоминаниями о вкусе местных блюд, о запахе цветов и специй. Наши ощущения порой отличаются кардинально, несмотря на то, что мы были в одном и том же месте.

Второй фильтр — социокультурный. У жителя Африки представления о времени отличаются от представлений жителя Европы. На наши интерпретации тех или иных фактов влияет и социальная среда, в которой мы выросли. Я недавно столкнулась с тем, что в некоторых семьях работать долгое время считалось «вульгарным». В наше время это кажется диким, но тем не менее подобное отношение к жизни существует! Подростки, которые растут под влиянием подобных семейных представлений, могут быть потрясены, столкнувшись с реальной жизнью.

Убеждения и ценности, которые приняты в нашей семье, влияют на нас ежедневно. Сознательно, а чаще бессознательно мы продолжаем следовать привычкам нашего детства, играющим значительную роль в тех отношениях, что мы устанавливаем с нашими детьми.

Третий фильтр — наша собственная история. У нас накапливается собственный опыт, который мы трактуем по-своему, под влиянием столь многочисленных факторов, что вычленить их и рассмотреть по отдельности не представляется возможным.

Реальность, воспринимая через эти разнообразные фильтры, является до определенной степени нашим творением. Мы не видим истину, у нас на самом деле собственная правда. Нет правды более или менее «правдивой», у каждого она своя, и каждая модель мира уникальна. Если вы примете эту гипотезу, то вам будет легче стать терпимым и толерантным к другим людям и к вашему ребенку в том числе.

Пшшшш…

Ваш ребенок воспринимает и объясняет мир не так, как вы.

Он уникален. То, что он чувствует, пропущено через его собственные фильтры, это его реальность, и совершенно естественно, что ваше восприятие отличается от его. И совершенно бессмысленно пытаться его переубедить. Попробуйте узнать и понять его представления о мире. Не впадайте в шок от его поведения или рассуждений: это его собственный способ интерпретировать реальность!

Способность нашего мозга объяснять реальность отличает нас от остальных видов животных. Это наше преимущество, но при этом и огромная ответственность. Мы свободны давать тому или иному явлению то или иное объяснение, но при этом должны помнить об ответственности за него.

И когда мы сознаем в полной мере эту **ответственность**, наша самооценка укрепляется.

> Вот, например, Софи — она хочет попросить у отца разрешения вернуться домой в час ночи, а не в полночь, в субботу вечером (она идет на день рождения к лучшей подруге).
>
> Она приходит домой из школы и видит отца, сидящего на диване с газетой. Она спрашивает, может ли она в эту субботу вернуться домой попозже. Отец бубнит поверх газеты: «Посмотрим».

Софи **воспринимает** ситуацию через свои каналы восприятия (зрительный и слуховой). Она видит: он на меня не смотрит, продолжает читать газету. Она слышит: он бормочет «посмотрим». Она **интерпретирует** реакцию отца: как всегда, «ему на меня наплевать», газета ему важнее (*мы увидим еще, откуда взялась эта убежденность*). Она **ощущает** гнев (внутреннее состояние), и это результат ее интерпретации. И она **действует**: запирается в своей комнате и дуется весь вечер: ее поведение — результат ее переживаний и их интерпретации.

Даже если мы не отдаем себе в этом отчета, источником нашего гнева являются наши мысли. Ситуация служит спусковым крючком, но не причиной. Любому действию или поведению всегда предшествует некое внутреннее переживание (порой очень короткое), которому, в свою очередь, предшествует некая интерпретация ситуации.

Я спросила Софи, как бы она могла объяснить поведение отца по-другому. Она видит отца, лежащего на диване с газетой. И интерпретирует иначе: он отдыхает, это не подходящий момент. Она ощущает: спокойствие. Она действует: решает, что можно подождать до ужина и задать вопрос в более подходящий момент.

• Попробовать интерпретировать неприятную ситуацию по-другому

В похожей ситуации вы можете предложить, однако не навязывать, вашему подростку иные интерпретации. Это и есть НЛП — «рефрейминг смысла», придать ситуации иную окраску, найти иное объяснение. Этот метод позволяет избежать конфликтов и укрепить самооценку.

Вопросы, помогающие пересмотреть восприятие ситуации

• Бывают ли аналогичные ситуации, когда все идет по-другому?

• Могло ли так случиться, что ты не заметил целого ряда деталей?

Вопросы, помогающие пересмотреть интерпретацию ситуации

• Почему одно (X) доказывает другое (Y) (например, в случае Софи: почему то, что отец продолжает читать

газету, свидетельствует о том, что он не интересуется дочерью?)

• А может ли это означать нечто совсем другое?

• Могут ли у этого быть совершенно иные причины?

• Может ли это вызвать совершенно иные последствия?

Вопросы, помогающие пересмотреть эмоциональные реакции (внутреннее состояние)

• Что ты хотел бы почувствовать вместо того, что почувствовал?

• Что бы произошло, если бы твоя реакция была другой?

• Бывало ли, что твои переживания были другими в аналогичной ситуации?

• Что может повлиять на твои переживания, изменить их?

• Есть ли некие преимущества в том, чтобы испытывать именно то, что ты испытываешь?

Вопросы, помогающие изменить поведение

• Что ты хотел бы сделать вместо того, что сделал?

• Что ты хотел бы получить в результате?

• Что тебе мешает вести себя по-другому?

• Что произошло бы, если бы ты не делал или не говорил то-то и то-то?

• Какое у тебя, по твоему мнению, благое намерение?

• Ощущаешь ли ты, что часть тебя совсем не хочет изменить свое поведение?

Конечно, подобные методы годятся и для родителей, которые тоже могут начать по-другому интерпретировать некоторые события, случившиеся с ними и их детьми.

Мама Мориса (15 лет) жаловалась, что ее сын ленив, ничем не интересуется, часто опаздывает в школу и на уроках витает в облаках. После одного из семинаров по самооценке она решила отправить сына на курс психотерапии, чтобы проработать его школьные трудности.

Морис нерадивый, но умный, и мне он понравился. Он не пропускал сеансы, причем приходил всегда вовремя.

Выяснилось, что еще в первом классе мальчик регулярно подвергался издевательствам со стороны учительницы. Она затаила обиду на его родителей, которые купили тот самый дом, который она давно себе

присмотрела. Именно из-за той учительницы Морис возненавидел школу и почувствовал себя «жертвой».

Родители Мориса, по разным причинам, часто переезжали. В период с первого по последний классы мальчик сменил 12 школ. В последний класс он пошел в пригороде Парижа и там, будучи «жертвой», моментально подвергся преследованиям со стороны группы подростков, занимавшихся вымогательствами. В некоторые дни, как признался мне Морис, он охотно бы умер, только бы «не ходить в школу». Я спросила, почему он никогда не рассказывал об этом родителям, а он ответил, что они не слушали его. В семье было много проблем.

Сегодня его мама изменилась, она старается выслушивать сына, с ним связаны все ее надежды, и она искренне хочет ему помочь. Когда они вместе приходят ко мне на прием, я спрашиваю, по желанию Мориса, про его отношение к школе, которая раньше была для него местом унижения, а не местом учебы; я хвалю мальчика за его стойкость и стремление изменить ситуацию:

— Я спрашиваю себя, как ему удавалось продолжать ходить в школу, когда он знал, что банда мальчишек ждала его там, чтобы издеваться. Я считаю, что он поразительно смелый, упорный и умный. Опоздания были способом избежать встречи с мучителями, а блуждания в мечтах во время уроков помогали не думать о хулиганах, которые поджидали его по дороге домой.

Мать осознала все несправедливости, пережитые Морисом, и теперь понимает его лучше. Она поддерживает его и помогает ему реализовать его планы.

Морис собирается найти предприятие или учебное заведение, чтобы продолжить учебу и стать электриком, он планирует со всей ответственностью свое будущее. Он горд своим проектом и счастлив. Его самооценка повысилась. Когда я его спрашиваю, чем ему помогли наши сеансы, он отвечает в шутку: «не перегрызать электрические кабели». Да здравствует будущий электрик! Сегодня у него получается все, что он задумал. А его мама гордится им и не устает ему об этом говорить.

Случай Мориса показывает, что, взглянув на вещи с «другой стороны», можно интерпретировать события иначе и получить совсем другие результаты.

Делая выводы из истории Мориса, следует подчеркнуть, что его мать называла «проблемой» то, что на самом деле было ее решением: Морис нашел свой способ избежать издевательств и выжить в невыносимой ситуации.

Этот пример показывает, что ребенок должен чувствовать себя под защитой родителей, чтобы рассказать правду о том, что происходит в школе и что он по этому поводу чувствует. Морису было нужно рассказать родителям о том, что он стал жертвой несправедливости. Но он, вместо этого, научился отключать эмоции и игнорировать нужды. Поэтому, став старше, он так и не научился их распознавать и просить о помощи.

Естественно, подобное отношение к себе пагубно влияет на самооценку, оно укрепляет уверенность ребенка в отсутствии у него значимости, он думает, что никому не интересен.

Если вы видите, что у вашего ребенка трудности, внимательно его выслушайте, постарайтесь узнать, что происходит на самом деле. Только так вы сможете предложить ему рефрейминг смысла или помочь самому по-другому интерпретировать ситуацию, что порой уже может оказаться вполне эффективным решением.

Когда подросток выступает против взрослых, которые засыпают его упреками, постарайтесь помочь ему, поддержать его силы и найти истинные причины и побудительные мотивы его поведения. Вы можете предложить ему направить энергию на то, чтобы доказать, что он умен, способен преуспеть, вместо того чтобы тратить силы на бунт.

И он имеет право выбрать свою судьбу, не ту, что вы ему предлагаете.

• **Чувство вины мешает брать на себя ответственность**

Чувство вины не меняет ничего в ситуации и не позволяет нам идти вперед.

Многие родители начинают чувствовать себя виноватыми, когда у их подростков возникают проблемы в школе или с поведением. Они спрашивают, что они сделали не так. Также многие родители стараются изо всех сил, но мы все несовершенны. Если это ваш случай, спросите себя, не связано ли ваше чувство вины с отношениями с вашими собственными родителями? Кто-то говорил вам, что у вас ничего не получается? Кто думал, что вы не способны ни на что хорошее?

Когда мы ошибаемся или когда у нас что-то не получается, мы можем упрекать и критиковать себя. Или мы можем использовать ошибки для того, чтобы не повторять их в будущем, для развития. Давайте использовать ошибки для того, чтобы меняться, чтобы разрабатывать новые стратегии.

Чувство вины уходит с трудом и играет важную роль в борьбе за власть в семье. Возможно, в детстве вы слышали такие выражения, как: «я всем пожертвовала для тебя», «я не разводилась из-за детей», «из-за тебя я болею», «ты утомляешь мамочку»… Это настоящий эмоциональный шантаж, ложащийся тяжким грузом на плечи ребенка, который чувствует себя виноватым и не смеет возражать родителю-жертве.

Прекратите чувствовать себя виноватыми и не пытайтесь навязать эту роль своему ребенку.

Иногда ребенок может ощущать себя виноватым за сам факт своего существования, когда он узнает, что не был желанным, что он стал «несчастьем», которое нарушило все планы его матери: «Если бы ты не родился, я бы сделала карьеру». Ребенок думает, что стал причиной материнских бед («ты родился слишком рано»), он чувствует, что живет не по праву. Так как же перестать ощущать экзистенциальную вину?

Конечно, ребенок не должен чувствовать себя виноватым, он не сам организовал собственное зачатие, и выбор его родителей не касается его никоим образом. Когда родители говорят такое, трудно не испытывать гнев. Однако гнев обычно не просто запрещен, часто ставятся под сомнение и его причины, и ребенок начинает испытывать вину.

Накапливающаяся вина в результате проявляется в виде агрессии, которую мы выплескиваем на первого встречного или на себя самих. Если же присмотреться к ней повнимательнее, то можно спросить себя: а с чем она связана? Или с кем? Адекватное проявление гнева освобождает и дает облегчение. Оно позволяет восстановить естественные отношения любви между родителями и детьми и способствует укреплению самооценки и тех и других. Каждый из них чувствует себя услышанным и понятым, ощущает, что его принимают тем, кем он есть на самом деле.

Изживание чувства вины ведет к принятию на себя ответственности, к тому, чтобы взять свою судьбу в свои руки, сказать себе: «Я живу, и моя жизнь принадлежит мне», и начать уважать себя.

Влияние стресса на уверенность в себе

Любые изменения порождают стрессовую ситуацию и могут понизить уверенность подростка в себе. В его возрасте основными источниками стресса могут быть:

— развод родителей,

— ссоры между родителями,

— безработный отец,

— болезнь одного из родителей,

— смена школы,

— переезд,

— изменение семейной или профессиональной ситуации (рождение нового ребенка, выход матери на работу и т. д.),

— изменения в отношениях с друзьями.

Если у вашего подростка постоянно наблюдаются болезненные симптомы (болит горло, голова, живот) или он необычно себя ведет (агрессия, уход от контакта, грусть), очень важно сразу найти источники стресса и научить ребенка самостоятельно их обнаруживать.

Поговорите с ним, чтобы найти способы справиться со стрессом. Накопление стресса снижает самооценку и ослабляет наш иммунитет. При встрече с вирусом ваш подросток будет более беззащитен и может серьезно заболеть. Если же вы вместе с ним обсудите стрессовую ситуацию, он встретит ее с открытым забралом, будет знать, где черпать силы, где искать помощь, будет вам доверять и это укрепит его самооценку.

Другие возможные факторы стресса у подростка:

— ему не нравится его внешность, он концентрируется на некой части своего тела, ему кажется, что он слишком толстый или слишком тощий;

— он плохо засыпает, боится экзаменов, сомневается в своих способностях;

— у него трудности в общении с друзьями, ему трудно знакомиться или он поссорился с кем-то;

— он думает, что его никто не любит, что он сам никогда не найдет любовь, или у него уже несчастная любовь;

— он беспокоится из-за здоровья кого-то из родителей;

— он грустит после смерти кого-то из дедушек-бабушек или какого-то другого члена семьи, близкого человека.

Вы можете предложить ему поговорить об этом, объяснить, что он всегда может поделиться своими переживаниями. Спросите ребенка, что в прошлом помогало ему справляться со стрессовой ситуацией, чтобы напомнить, что он не так уж слаб. Расскажите ему, что вы лично делаете в случае стресса. Например:

✓ слушаете музыку, играете на музыкальном инструменте?

✓ вы говорите об этом с другом, которому доверяете?

✓ вы расслабляетесь, идете на сеанс массажа, принимаете ванну?

✓ вы пишете, читаете, смотрите интересный фильм?

✓ вы рисуете, лепите, занимаетесь еще каким-нибудь искусством?

✓ вы занимаетесь спортом или иной физической активностью (работа в саду, работа по дереву).

Если вы все это делаете, то с вас можно брать пример. Скорее всего, ваш ребенок выберет ваши методы, когда ему потребуется справиться со стрессом.

Если же все наоборот, то он может утратить доверие к вам, если станет свидетелем чего-нибудь, что его травмирует. Увы, часто случается, что дети жалуются на родителей, которые вмешиваются в их интимную жизнь.

> Одна девочка была сильно обижена на свою мать, обнаружив, что та читала ее интимный дневник. Это событие настолько ее ранило, что она перестала доверять людям. Ее мать не просто прочла ее дневник, она прочла его вслух, в присутствии друзей, сопровождая чтение ироничными комментариями. «Я почувствовала себя преданной и униженной на всю жизнь», — сказала девочка. «А ведь я так хотела, чтобы она со мной поговорила, выслушала меня». Ее мать была очень жесткой и авторитарной. Она вела активную светскую жизнь, и у нее не было времени, чтобы выслушать дочь, поэтому единственным наперсником девочки стал ее дневник.
>
> Девочке все очень сочувствовали во время терапии, группа отнеслась к ней очень тепло, и она смогла рассказать о своей боли. Она почувствовала, что ее наконец услышали, что к ней отнеслись с уважением. Это позволило ей почувствовать себя интересной людям и восстановить самооценку.

На этом примере можно увидеть, какова бывает иногда роль психотерапевта.

Закрепить уверенность в себе с помощью якоря

Одним из способов сохранить уверенность в себе может служить так называемое «якорение».

Якорь предполагает мгновенную реакцию на некое раздражение — визуальное, слуховое, кинестетическое, обонятельное или вкусовое.

> Самым знаменитым «якорем» в литературе стали пирожные-мадлен Марселя Пруста. Всякий раз, как Пруст ел это пирожное (вкусовой раздражитель), он вспоминал, как тетя угощала его им в детстве. Его

охватывало особое чувство (автоматическая реакция), и он погружался в воспоминания о детстве, когда он проводил каникулы в домике своей тети (и так он нашел утраченное время).

Существуют и другие примеры якорения, менее знаменитые, но не менее распространенные: когда вы слышите определенную музыку (слуховой раздражитель), которая напоминает вам о каких-то хороших моментах, вы тут же погружаетесь в приятные воспоминания, которые вам навевает эта музыка. У другого человека та же самая музыка может вызвать менее приятные ощущения, например, ностальгию или грусть, поскольку может быть связана с неприятным переживанием или утратой. Красный свет (визуальный раздражитель) вызывает стремление затормозить и остановиться. Эти автоматические реакции часто бывают неосознанными. Это биологическое явление. А НЛП может помочь создать эти реакции на сознательном уровне, чтобы расширить свои возможности.

Если вы родитель и хотите быть уверенным в себе, вы можете постоянно напоминать себе об этом с помощью якоря, который вы можете активировать с помощью следующего упражнения. Его рекомендуется делать вдвоем, диктуя второму участнику инструкции, но можно и в одиночку, прочитав предварительно описание.

Упражнение на якорение уверенности в себе

Подготовка

Устройтесь поудобнее, положите руки ладонями вниз на колени, закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании… Сосредоточьтесь на себе, опустите плечи, снимите напряжение во всем теле… Отпустите ваши мысли на волю, и пусть они свободно текут в голове, как облака в небе — они могут быть серыми, белыми, черными, но небо над ними всегда голубое… вернитесь к дыханию, и пусть ваша грудь мерно вздымается, а воздух размеренно течет туда-сюда…

Вспомните недавнее или давнее событие, некий опыт, благодаря которому вы ощутили уверенность в себе (это не обязательно должно быть некое героическое свершение, сгодится и вкусный пирог с яблоками или какая-то поделка, которая принесла вам удовлетворение, вы гордились тем, что у вас получилось)…

Фаза якорения

Представьте себе этот опыт так, будто это происходит прямо сейчас, и переживите его еще раз в воображении… Вы видите событие… Вы слышите все, что слышали… Вы чувствуете то, что чувствовали тогда…

Как только чувство удовлетворенности и уверенности в себе вновь возникнет в вашей душе, сожмите одну из рук в кулак. Чем сильнее становится чувство уверенности, тем сильнее сжимайте кулак…

Откройте глаза и посмотрите вокруг себя, чтобы закрепить опыт и отделить его от сегодняшних переживаний.

Проверка

Снова закройте глаза и проверьте, как чувство уверенности в себе моментально возвращается при сжимании кулака.

Использование на практике

В будущем, всякий раз как вы захотите еще раз войти в контакт с этим чувством уверенности в себе, вам достаточно будет сжать кулак.

Якорение можно делать также при помощи:

— позы, осанки (держаться очень прямо, ровно, расправив плечи, дышать ровно и глубоко);

— позитивного диалога с самим собой («Yes!» У меня все получится! Я добьюсь!).

Некоторые люди обладают этим свойством изначально; например, выражение «Yes!» современные подростки используют для выражения уверенности в себе, они даже не отдают себе в этом отчет. Упражнение позволяет понять и усилить действие якоря или заменить его иным действием, чтобы иметь возможность использовать его по мере необходимости.

Подростки, с которыми я занималась, таким образом смогли создать себе многочисленные якоря для «уверенности в себе», «безопасности», «спокойствия», и эти состояния теперь всегда у них «под рукой». Чем чаще вы прибегаете к помощи якоря, тем эффективнее он действует, так зачем же от него отказываться?

Кроме того, якоря могут служить замечательными источниками самопомощи в трудную минуту.

После теракта 11 сентября команды психологов приехали на место трагедии, чтобы помочь пожарным Нью-Йорка, потрясенным гибелью коллег и товарищей и вымотанным тяжелейшей работой, которую им приходилось делать, и спросили пациентов, что помогло им пережить самые тяжкие моменты. Ответы были самые неожиданные:

— одеяло, которым кто-то меня накрыл,

— теплый кофе,

— рука друга на моем плече.

Когда они потом вспоминали эти труднейшие дни, эти моменты простого добра и участия смягчали память о страшном. Таким образом, надо создать себе возможность прибегать к таким источникам успокоения в ситуации стресса.

Снять конфликт, поставив себя на место другого

Подростковый возраст — это период конфликтов. Юный человек всячески тестирует своих родителей, противопоставляет себя им, бунтует, доходя порой вплоть до открытой вражды: «Я тебя презираю, я тебя ненавижу», — говорила одна девочка своей матери.

Родители, со своей стороны, продолжают повторять одно и то же, несмотря на то, что их никто не слышит: «прибери в своей комнате», «делай уроки», «разбери свой стол» и т. п. Эти замечания не оказывают ни малейшего воздействия, тон начинает постепенно повышаться, обстановка становится все более напряженной, конфликт превращается в скандал, и плохо в результате всем.

Родителям кажется, что все их усилия бесполезны, они ощущают себя беспомощными и чувствуют вину, полагая, что другие родители поступают лучше, чем они. А подростки

страдают от упреков и суждений, которые наносят ущерб их самооценке. Когда конфликт доходит до этой стадии, никто уже не способен трезво оценить ситуацию, и лучше отступить.

Большинство конфликтов между родителями и детьми происходят от того, что те и другие критикуют и судят поведение оппонента. Однако теория НЛП предполагает, что любое раздражающее поведение связано с неким благим намерением, соответствующим неудовлетворенной потребности вашего подростка, или некой ценности, которую он защищает.

Ответственный родитель не должен, конечно, соглашаться со всем подряд, что делает его ребенок. Никак не реагировать тоже нельзя, это может быть воспринято как полное безразличие — ребенок почувствует себя нелюбимым, неважным, потерянным. Не стоит стремиться стать идеальной матерью или отцом, который никогда не нервничает и не возмущается. Таких родителей на самом деле не бывает, иначе мы стали бы недоступными, равнодушными, всемогущими… это и невозможно, да и совсем не нужно!

Мы часто пользуемся выражением «поставь себя на место другого» или «взгляни со стороны». Подобное отношение позволяет найти другие решения и попытаться вновь установить утраченный было контакт.

Противоположность попытке понять — изо всех сил отстаивать только собственную позицию, полагать себя безупречно правым. В упражнении, описание которого вы найдете ниже, каждая из противоборствующих сторон попробует встать на место противника. В НЛП мы это называем «восприятие мира с позиции другого человека».

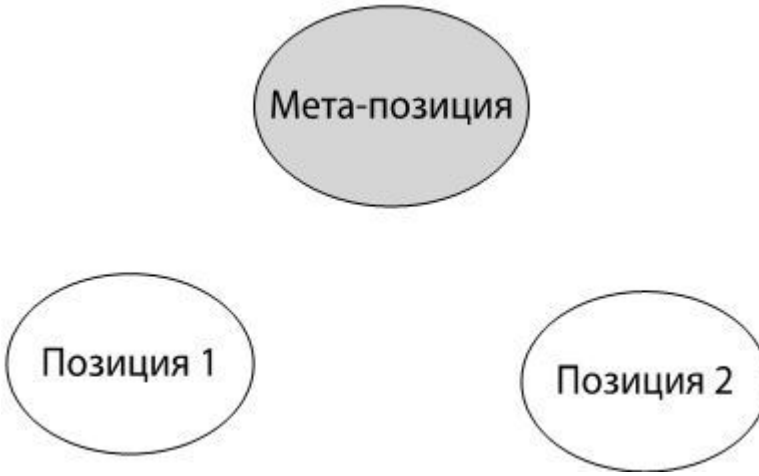
Упражнение по настройке позиций восприятия

Это упражнение позволяет разыграть ситуацию по ролям, используя три разные заранее определенные позиции (например, три разных стула).

— позиция 1 (позиция родителя);

— позиция 2 (позиция подростка);

— метапозиция, так называемый «сторонний» наблюдатель (сторонний — поскольку нейтральный: он не выносит суждений и не испытывает эмоций по поводу того, что происходит).



Если вы родитель, то проделайте это упражнение в одиночку, используя, например, отметки на полу или три разных стула. Разложите на метки на полу или на разные стулья листочки с надписями «позиция 1», «позиция 2», «метапозиция», как нарисовано на схеме выше.

Предположим, что вы мать, у которой возникли проблемы коммуникации с ее ребенком, достигшим подросткового возраста.

Первым делом вы становитесь на позицию 1. Вы играете роль матери, обращающейся к ребенку, который в вашем воображении стоит на позиции 2. Вы говорите тем тоном, которым вы обычно с ним разговариваете, и чувствуете то, что обычно чувствуете во время этих разговоров.

Затем вы переходите на позицию 2. Вы как бы примеряете на себя роль вашего подростка, принимая его привычную позу, выражение лица и манеру жестикулировать, пытаетесь почувствовать то, что чувствует он, и говорить так, как обычно говорит он. Вы как бы заново открываете его для себя в его теле и испытываете его чувства.

Не «тащите» с собой ваши мнения и представления, ваши чувства, которые вы испытывали в позиции 1, иначе упражнение окажется напрасным.

И наконец, займите позицию «мета», чтобы обдумать результаты:

— Что я узнала о моем сыне (дочери), поставив себя на его/ее место?

— Что для него/нее важно, каково его/ее благое

намерение?

— Что важно для меня, матери (каково мое благое намерение)?

— Что я поняла, меняя позиции, о наших взаимоотношениях?

А в положении «мета» вы можете взглянуть на ситуацию со стороны и попытаться понять благие намерения обоих. Вы можете также обдумать:

— как оптимально реагировать на благое намерение, а не на раздражающее поведение;

— как построить диалог с подростком, так, чтобы он услышал, что вы хотите ему сказать.

Так одна мать, поставив себя на место сына, почувствовала, что, врываясь утром к нему в комнату, чтобы разбудить его, и делая попутно замечания о том, что его комната «настоящая помойка», она совершала насилие: будила сына упреками и создавала у него впечатление, что его никто не понимает. Она поняла, что у сына может быть вполне законное желание иметь собственное, личное пространство, принадлежащее только ему. Считая его комнату как бы своей, она обесценивала его права, а он, захламляя свое пространство, пытался его приватизировать.

За поведением каждого из них пряталось благое намерение, и они оба были одинаково важны.

Ее благим намерением было желание быть хорошей матерью, которая учит ребенка порядку и пунктуальности: она боялась, что сын проспит и опоздает в школу. Поступая так, она не отдавала себе отчета в том, что вовсе не помогала ему стать самостоятельным: наоборот, она делала его зависимым от себя, он рассчитывал, что она его разбудит. Она осознала, что вела себя с ним так, будто он все еще маленький, не помогала ему становиться взрослым и на самом деле боялась отделения младшенького от себя. А тот, в свою очередь, страдал от излишней заботы. Своим сопротивлением он показывал матери, что пора дать ему свободу. Так действовать ему было проще, сын избегал открытого конфликта, ведь родители настаивали на том, что они его защищают.

Благим намерением сына было обретение самостоятельности (просыпаться тогда, когда он считает нужным, иметь собственную территорию), чтобы вырасти и повзрослеть.

Мать решила, что с этого дня она начнет стучать в комнату ребенка, уважать его частное пространство и больше не будет его будить. Она предложила ему использовать его отдельный будильник, и сказала, что прекратит обращать внимание на его беспорядок, если он ограничится собственной комнатой и не будет выносить его в другие помещения дома. Она призналась сыну, что мечтает, чтобы он вырос и стал самостоятельным, и все это спокойным и уверенным тоном.

Скольких конфликтов удалось бы избежать, если бы все стремились выяснить, что является важным, а порой и жизненно важным, для другого! Когда конфликт уже разгорелся и зашел далеко, понимание порой становится затруднительным.

Стараясь посмотреть на ситуацию со стороны после ссоры, мы можем подумать, осознать собственные потребности, потребности другого человека и постараться высказаться без раздражения. Никогда не поздно попробовать разрешить конфликтную ситуацию апостериори. Бесполезно говорить: «мы не будем больше это обсуждать», «все пройдет», «это плохое время». На самом деле, ничего «так просто» не проходит. Горечь и разочарование имеют свойство накапливаться: во время следующего конфликта неурегулированные проблемы, загнанные вглубь, могут вновь вылезти на поверхность, и в более агрессивной форме.

Конфликты часто являются результатом недостатка общения между родителями и детьми и неуважения обеими сторонами потребностей тех и других. Когда же проблемы названы своими именами, признаны и ясно сформулированы, шансы найти гармоничное решение существенно возрастают.

Перед вами откроется возможность научить подростка разрешать конфликты с друзьями, братьями и сестрами, учителями. Не умея этого, он рискует стать изгоем в школе, остаться без друзей и даже оказаться в преступной группе, впасть в депрессию или погрузиться в себя, отгородившись от мира.

Самоуважение лежит в основе профилактики подобных трудностей. Чем раньше ваш ребенок научится решать конфликты подобного рода, тем более ответственным он будет и тем выше будет его самооценка.

Начните с упражнения по настройке позиций восприятия, вначале в роли родителя, так вам будет проще направлять вашего ребенка, а потом предложите ему занять позицию человека, с которым у него возникли коммуникационные трудности.

В подростковом возрасте выявляются те проблемы, что не были урегулированы еще в детстве. Если некоторые правила не были усвоены, подросток может вновь поставить их под сомнение и тем самым поставить под сомнение ваш авторитет. Мы подробно рассмотрим эту проблему в главе 6, когда речь пойдет о правилах и границах.

Если, уже будучи родителем, вы задаете себе вопросы по поводу ваших подростковых метаний, и вас волнуют ваши реакции на споры с ребенком, спросите себя:

— Как в моей семье разрешали конфликты?

— Воспроизвожу ли я слишком жесткую, или, наоборот, слишком слабую реакцию моих родителей?

— Не избегаю ли я конфликтов, оставляя детей самих решать их проблемы?

— Не реализую ли я свою родительскую власть через конфликт?

Как только вы поймете ответы на все эти вопросы, попробуйте поговорить с подростком о том, что вы тоже уязвимы, что у вас могут быть трудности и что́ вы сделали, чтобы их преодолеть. Это поможет ему осознать, что у него есть запас сил для преодоления его конфликтов. Оценивайте трезво ваши силы и вашу уязвимость — пришло время поставить под сомнение собственное всемогущество.

Когда у меня был конфликт с одним из моих сыновей-подростков, я спрашивала себя: «Что со мной происходило в его возрасте?» Для меня это становилось поводом проработать некоторые собственные старые нерешенные проблемы, и, как бы случайно, конфликт с сыном рассасывался. Как будто мои сегодняшние проблемы помогали мне решить проблемы прошлого.

Уладить внутренний конфликт

Одна девушка так описывала свой внутренний конфликт: «Я не могу сконцентрироваться, я не могу сесть за работу, когда впереди у меня контрольная по математике, я думаю о вечеринке в субботу и думаю, что лучше было бы ее отменить». Вместо того чтобы сказать ей: «Сконцентрируйся, садись заниматься, надо мотивировать себя», как мы обычно говорим детям, я сказала ей: «Это совершенно нормально — думать о вечеринке. В юности друзья и приключения с ними гораздо важнее, но я полагаю, что ты все-таки хочешь закончить учебный год успешно?»

Они все хотят закончить школу, и никто не хочет остаться за бортом. Они в эпицентре внутреннего конфликта, одна половина хочет добиться успеха, а другая — развлекаться, и все это **одновременно**.

То же самое происходит и со взрослыми, например, когда вы утверждаете: «я должен закончить работу в офисе, но в то же время хотел бы быть дома с детьми». В результате вы не делаете хорошо ни то, ни другое. Мы все знаем, что нельзя поспеть сразу всюду.

Вам потребуется провести переговоры между этими вашими двумя частями, которые хотят разные вещи одновременно, чтобы привести их к согласию.

Установить согласие между двумя половинами самого себя

Возьмем, к примеру, девушку, у которой не получается сконцентрироваться на математике, поскольку она думает о субботней вечеринке.

Для начала предложите ей назвать эти две половины самой себя (А — та, которая хочет заниматься, а Б — та, что хочет развлекаться) и потом попробовать найти благое намерение каждой из половин.

Спросите половину А, ту, что хочет заниматься: «каково твое благое намерение?», и она ответит, вероятно, «преуспеть».

— Это важно для тебя — преуспеть? Твоя вторая половина мешает тебе, когда ты хочешь заниматься?

— Да, половина Б хочет развлекаться.

Спросите у половины Б, той, что хочет развлекаться: «каково твое благое намерение?», и она ответит, к примеру: отвлечься, получить удовольствие.

— Это очень важно для тебя — отвлечься, получить удовольствие? Та половина, что хочет заниматься, мешает тебе?

Если обе половины мешают друг другу делать что-то для них важное, можно попытаться договориться.

Спросите половину Б, которая полагает своим благим намерением развлечения и удовольствие, готова ли она позволить половине А поработать, не мешая ей, при условии, что половина А согласится сделать то же самое?

Спросите половину А, которая хочет заниматься, чье благое намерение — успех, согласится ли она позволить половине Б развлечься и получить удовольствие, при

условии, что половина Б сделает то же самое?

Когда согласие достигнуто, попросите обе половины соблюдать соглашение в течение определенного времени.

Девушка решила уделить полный час подготовке к контрольной по математике, а потом посвятить некоторое время подготовке к вечеринке.

С тех пор у нее появилась привычка договариваться с самой собой, так, чтобы разные желания не мешали друг другу, и она держит данное слово.

Это простое упражнение подростки легко осваивают на семинарах. Они рассказывают, что пользуются этим методом потом в повседневной жизни.

Другая метафора позволяет нам понять, что мы носим в себе целый сложный мир. Речь пойдет о методе, который описывал в своей книге Пьер Блан-Санун, о том, как мы можем *задействовать все многочисленные грани нашей личности*. Он с юмором рассказывает о приключениях нашего внутреннего финансового директора, который следит за вложениями и сохранностью нашего эмоционального запаса, вместе с директором по «разведке и развитию», который всегда жаждет из любой ситуации извлечь личную выгоду, в то время как наш внутренний кадровик заставляет нас заботиться о других, в то время как руководитель нашего персонального отдела по связям с общественностью спешит сообщить всем вокруг, что «я существую».

Примирить пространство и время

Подростки часто упрекают взрослых в том, что те требуют делать то, что они просят, «здесь и немедленно». Конфликт фиксируется на понятии — пространство/время. Договориться можно, только если каждый из участников конфликта признает потребности другого и найдет способ их удовлетворить именно в этом пространстве/времени.

Приведем простой пример из повседневной жизни матери и ее ребенка. Малыш хочет сыграть с мамой в морской бой. А мама занята приготовлением обеда, но понимает, что ребенку нужны игра и соревнование.

Но она осознает и свои потребности: к примеру, ей нужно ощущение эффективности ее действий, она хочет закончить приготовление обеда вовремя, чтобы поесть вместе с ребенком вовремя, согласно режиму дня — она хочет быть хорошей

матерью.

Она объясняет это ему, уважая при этом и его желания, и свои, и предлагает решение:

— «Я поняла, что ты хочешь, чтобы я поиграла с тобой в морской бой; конечно, тебе нравится побеждать меня и выигрывать, понимаю. Но мне нужно закончить готовить обед — мне очень важно, чтобы вы ели вовремя и вкусную еду. Прямо сейчас я не могу с тобой играть. Но я **обещаю**, что мы сыграем партию, как только я закончу (если до обеда игра невозможна, она может предложить другой вариант), ты согласен с таким решением?»

Убедитесь, что ребенок согласен, получите от него четкое «да» и **выраженную готовность** соблюдать принятое решение.

Внимание! Выполняйте **ваши обещания**, иначе он перестанет вам доверять, и следите за тем, чтобы он выполнял **свои обещания** тоже — эта привычка сохранится и принесет ему пользу в жизни.

Таким образом он также усваивает, что вознаграждение может быть и отложенным, однако фрустрацию в этой ситуации можно пережить — достаточно лишь подождать чуть-чуть.

Если вы отвечаете ему: «Почему ты вечно просишь поиграть с тобой тогда, когда я занята? Ты надоел, оставь меня в покое, хватит», ребенок решит, что вам наплевать на его желания. Он может смириться и прекратить обращаться к вам с любыми просьбами, а может возмутиться, настаивать и плакать, чтобы получить желаемое. Это может закончиться шлепком и криком или, наоборот, уступками измученного родителя, который уступает, поскольку доведен до крайности.

Кроме того, возникает риск затягивания конфликта. Каждая из сторон таит обиду и накапливает негатив, которые впоследствии могут вырваться наружу в подростковом возрасте.

Умению договариваться можно учиться всю жизнь. Если вы преуспеете в этом искусстве, то каждый будет в выигрыше.

Однако договориться невозможно, если противоположные стороны не хотят вести переговоры. Желание победить другого в споре, доказать, что вы правы, означает обретение власти над другим человеком и неизбежно приводит к эскалации конфликта. Мы постоянно наблюдаем это в различных коллективах — в политике, социальных и профсоюзных структурах.

Всякий, кто усвоил привычку договариваться с разными частями своей личности, может облегчить себе процесс ведения переговоров с другими людьми, действуя аналогичными методами.

Разрешить конфликт ценностного выбора

Если проблема «время-пространство» вас не волнует, вас может беспокоить выбор решения. Вы не можете решить, что вам подходит, и попадаете в конфликт с самим собой — мы называем его «конфликтом ценностного выбора». Речь не идет о том, чтобы пожертвовать одной ценностью и предпочесть другую. Все ваши ценности важны, играют роль в вашем жизненном проекте и усиливают вашу мотивацию (см. главу 7).

НЛП для случая «конфликта ценностного выбора» предлагает технику, которая позволяет озвучить ценности каждой из сторон конфликта, то есть каждой из сторон личности, и найти для этих сторон общую ценность. Внутриличностный конфликт может быть таким, к примеру: «С одной стороны, я хотела бы уйти с работы и посвятить всю себя детям, с другой стороны, работа мне нравится, и я хотела бы достичь высот в карьере».

Для той стороны личности, которая хочет бросить работу и посвятить себя детям, видеть, как они растут, наслаждаться каждой минутой общения с ними, главная ценность — семья.

Для той стороны личности, которая хотела бы продолжать работать и строить карьеру, главная ценность — профессиональный успех.

Конфликт может быть и внешним, между двумя разными людьми, к примеру, родителем и подростком, которые хотят разных вещей.

Подросток, который не любит школу, хотел бы поскорее определиться с профессиональным обучением и как можно скорее закончить учебу. Он стремится скорее зажить взрослой жизнью, зарабатывать, чтобы иметь возможность самому купить себе мотоцикл, который не по карману родителям. Он отстаивает ценность — независимость.

Родитель же знает, что ребенок умен и способен получить диплом, который позволит ему, если он продолжит учебу, поступить на более интересную работу и преуспеть в жизни, хотя и несколько позднее. Он защищает свою ценность: уверенность в будущем, которую обеспечивает хорошее образование.

В этой ситуации тоже надо определить общую для обеих сторон конфликта ценность и вместе решить, что устроит и того, и другого.

Я предлагаю, чтобы вы лучше поняли суть явления, того, что происходит во время ценностного конфликта, выполнить упражнение. Не принимайте решения, когда конфликт в разгаре. Когда он будет разрешен, вы ощутите внутренний покой, и только в этот момент вы будете готовы сделать выбор и принять

сбалансированное решение.

Упражнение, помогающее разрешить внутренний конфликт ценностного выбора

Найдите тихое место, постарайтесь, чтобы вас не беспокоили во время выполнения упражнения; делать его лучше вдвоем — один человек читает текст, а другой выполняет указания.

Вы — мать, вы столкнулись со внутренним конфликтом двух половин вашего «я»: одна часть хочет бросить работу и посвятить всю себя семье (детям и партнеру); вторая часть желает продолжить работу и реализовать важную профессиональную задачу.

Начните с определения сторон конфликта.

— сядь спокойно, удобно, руки на бедрах, ладони открыты. В одну руку «положи» работу, в другую — семью, постарайся их полностью разделить, чтобы лучше визуализировать и достичь понимания.

— представь себе каждую из сторон в виде некоего символа (например, «работу» можно вообразить в виде лошади, а «семью» в виде солнца).

Взвесь оба символа, которые лежат в твоих ладонях. Начни с той части, что ты назвала «работа». Попроси эту свою половину сказать, какое благое намерение она отстаивает. Если она отвечает, что, работая, чувствует себя нужной, поблагодари ее за это и, исходя из этого благого намерения, спроси, что еще более важное она удовлетворяет, когда ощущает свою нужность. Она может ответить, например: признание. Тогда попробуй уточнить детали:

— Когда ты чувствуешь, что твои заслуги признаются окружающими (без уточнения контекста), что еще важное для себя ты получаешь?

— Развитие моих способностей.

— Когда ты чувствуешь, что ощущаешь, что окружающие благодарны тебе, и ты можешь совершенствовать свои умения, что в результате происходит самое важное?

— Я ощущаю стабильность, я счастлива, это настоящее счастье.

Точно так же следует поработать со вторым символом — солнцем, которым вы обозначили «семью».

— Спроси свою вторую половину, которая хочет заниматься семьей, каково ее благое намерение. Она

отвечает, к примеру: я чувствую себя полезной. Поблагодари ее за это и точно так же попробуй уточнить детали:

— Когда эта твоя половина чувствует себя полезной, что она получает взамен, самое ценное?

— Любовь моего мужа и моих детей.

— Когда ты получаешь эту любовь мужа и детей, что она приносит тебе, какую жизненную ценность?

— Я получаю радость, я счастлива, это счастье.

Таким образом, вы нашли общую для обеих половин ценность — счастье, вы можете сделать вывод, что обе ваши половины стремятся к одному и тому же — к счастью.

Каждая из половин «я» обладает качествами и ресурсами для достижения целей, присущими только ей. Половина «работа», символизируемая лошадью, смелая, активная и сильная. Половина «семья», символизируемая солнцем, — теплая, благородная и готовая помочь. Обе половины теперь понимают, что им надо сотрудничать, они могут обогатить друг друга, они видят, что у них много общего и что они могут поддержать друг друга.

— Каковы качества и возможности обеих половин? — назови их.

— Предложи обеим половинам обменяться их особыми качествами и ресурсами.

— Позволь им познакомиться друг с другом и начать уважать друг друга, поскольку у них общая цель: твое счастье.

— Закрой глаза, расслабь руки и сбрось в них напряжение, позволь им соприкоснуться друг с другом.

(Когда руки соединятся, дай себе время для воссоединения половинок твоего «я».)

— Положи руки на грудь и ощути новый прилив энергии, внутреннее единство, сделай 7 глубоких вдохов на фоне чувства покоя, чтобы новое состояние взаимодействия половин личности установилось как следует.

Комментировать упражнение не стоит, чтобы процесс интеграции продолжился сам собой.

Как правило, подростки хорошо принимают это упражнение. Вы можете предложить его собственному ребенку, когда он столкнется с проблемой сложного выбора.

Элоди, которой психолог поставил оценку «интеллектуально развивается в опережающем темпе», учится в средней школе. Возвращая ей тетрадь, учитель математики регулярно иронично комментирует результаты контрольных: «Ты такой талант, а получаешь всего 16 баллов из 20!» Элоди в результате пришла к выводу, что «она полный ноль в математике». Ее оценки постепенно падали, и мало-помалу она потеряла уверенность в себе. К счастью, она смогла сменить свое отношение к самой себе, изменить поведение и вновь обрести вкус к математике вкупе с уверенностью в саму себя.

Некоторые учителя думают, что, критикуя учеников, они подталкивают их учиться. Часто это дает прямо противоположный эффект, кроме, разве что, с теми учениками, которые любят соревнование как таковое и воспринимают критику как вызов. Однако и они устают постоянно бороться. Часто они вынуждены жертвовать частью самих себя, связями с товарищами и высокой самооценкой. А мы уже раньше отмечали, что истинный успех в учебе неотделим от хорошей самооценки, высокого уровня мотивации и успешных методов работы.

Подростки порой могут быть грубы и агрессивны с преподавателем. Мы имеем право относиться к этому неодобрительно, с сожалением. Но при этом хорошо бы определиться, какова доля ответственности в этом самих педагогов.

Так же неодобрительно следует относиться к оскорблениям со стороны отдельных преподавателей, как, например, к учителю биологии, который назвал мальчика «отбросом» в присутствии целого класса. А ведь он полагал, что просто шутит!

На мои тренинги и консультации приходят и учителя. Как правило, они хотят измениться и хотят найти способы выстроить надежную связь со своими учениками, улучшить преподавание. Я восхищаюсь и безмерно уважаю тех из них, кто сомневается в себе. К счастью, далеко не все учителя имеют проблемы в общении с детьми. Многие рассказывают мне о самых разных способах общения, интересе со стороны детей. Многие демонстрируют высокий уровень креатива и внушают детям желание учиться.

И это единственно возможное отношение к преподаванию, если учитель хочет достичь результатов.

Но я бываю порой шокирована отношением некоторых преподавателей к ученикам. Полагая, что они таким образом стимулируют учеников, они еще до начала учебного года умудряются убить в них всякое стремление к знаниям:

«Половина класса не сдаст экзамены на аттестат зрелости, а те, кто сдаст, могут быть уверены, что их никто не возьмет на работу с их уровнем знаний!»

Удивительно, но такие речи нередки в школе, хотя если бы подобные высказывания приводили хоть к каким-нибудь результатам, смысла в них уже давно бы не было!

Было бы полезно напоминать подобным учителям, что они служат примером ученикам и имеют огромное влияние на них. Мы вспоминаем тех учителей, которые были требовательны, но уважали нас, верили в нас в наши школьные годы и способствовали формированию у нас высокой самооценки. Таким учителям мы обязаны многим в своей жизни, и они остаются в нашей памяти.

Сегодня мне приходится преподавать искусство общения взрослым, травмированным отношением к ним их учителей. Когда такие взрослые оказываются в положении ученика, к ним возвращаются школьные воспоминания, и они тут же теряют всю уверенность в себе, вспоминая сцены унижения, которые их сильно ранили в детстве.

> В одной из групп, пришедших на стажировку, мне встретился мужчина, который чувствовал себя крайне неловко перед группой людей, с которыми он не был знаком. Во время упражнений он вспомнил случай из детства, когда он укусил маленького товарища в школе. Учитель отвел мальчика в соседний класс, где сидели ребята постарше, и представил его как «нашу новую собаку». Естественно, весь класс засмеялся. Мальчик готов был провалиться сквозь землю от стыда. Во время стажировки обстановка учебы разбудила в душе уже взрослого человека ужасные воспоминания. Но он смог поработать над этой сценой из прошлого и может теперь говорить перед группой, даже перед совершенно незнакомыми людьми. Понятно, что поведение того учителя (полагавшего, видимо, себя педагогом) имело совершенно обратный от желаемого эффект.

Наша личность формируется вокруг множества различных психологических конструкций. Наши болезненные воспоминания (отражающие наш опыт) спрятаны в нашем подсознании. Сознание их забыло. Это защитная реакция, которая часто весьма

полезна. Я часто слышу от людей признания: «Я не помню ничего из моего детства».

Человек не хочет страдать, некая его часть решила забыть, и тем лучше, поскольку порой, слушая некоторые истории, я преисполняюсь восхищением к человеку, который, несмотря ни на что, смог спасти себя.

Некоторые справляются с травмой самостоятельно, другим необходима помощь.

Как правило, взрослые, наносящие детям травму, хотят «как лучше». Они делают то, что, по их мнению, хорошо для ребенка. К несчастью, ненависть, унижение, обесценивание, шлепки ничего хорошего в себе не несут, они наносят только вред.

Когда подростку все время стыдно, он замыкается в себе, у него появляются проблемы с формированием собственной личности, и он утрачивает связь с окружающими. В такой ситуации следует обратиться к специалисту, чтобы помочь восстановить доверие ребенка к миру шаг за шагом.

В своей книге *C'est pour ton bien* (*Всё для тебя*) Алис Миллер упоминает Гитлера. В Германии, во времена «черной педагогики» (основанной на насилии) детей били в воспитательных целях, их «учили ремнем для их же блага». Это воспитание сыграло свою роль в появлении тиранов — «ко всеобщему благу» всего человечества, и в особенности Европы.

Когда вы говорите все, что думаете — это вполне объяснимо, но при этом следует помнить, что, если вы хотите, чтобы вас поняли, надо тщательно выбирать и форму подачи информации.

Родительское бремя и восхитительно, и трудно. Среди фундаментальных способов воспитания, направленных на всестороннее развитие, можно взять на вооружение различные возможные способы исполнения ролей как родителя, так и ребенка. Как это сделать, прекрасно описал Мишель Батани в своем труде *Quel parent voulez-vous être? — Parents, pensez aussi à vous* (*Каким родителем вы хотите стать? — Родители, подумайте и о себе*). Этот труд рассказывает, каким родителем вы являетесь в настоящий момент, и предлагает способы, как стать «идеальным родителем», которым вы хотели бы стать! Автор предлагает продуктивный стиль обучения как для взрослых, так и для детей, с помощью которого дети и родители могут создать вместе «команду победителей»!

Примириться с травмами прошлого

Вашими взаимоотношениями с вашим подростком управляет подсознательно ваш внутренний ребенок, который порой

страдает от прошлых травм. Ваши чрезмерные реакции в этом случае являются реакцией той вашей части, которая страдает и заставляет вас реагировать слишком эмоционально. Многие родители внутри себя совершенно неосознанно прячут травмированного ребенка и винят собственных детей, проецируя на них свою собственную историю.

Вспомним случай Софи, которая обращалась к своему отцу за разрешением прийти позже обычного в субботний вечер. Она была уверена, что отцу «на нее наплевать». Посмотрим, однако, откуда пошла эта уверенность.

Мать Софи постоянно повторяла, что отец совершенно не интересуется дочерями, что он думает только о работе. Софи и ее сестра переживали «подростковый кризис» каждая по-своему. Софи выступала провокатором, ее сестра, наоборот, замкнулась в себе и бежала от общества.

Во время сеанса психотерапии мать объяснила, что ее родители развелись, когда она была еще совсем маленькой. У нее была сестра-близнец. Мать их бросила, жила своей жизнью и совершенно не интересовалась дочерями, которые остались с отцом, нотариусом по профессии. Мать крутила многочисленные романы с представителями не своего круга, что в те времена считалось «неприличным». Когда девочки подросли и стали подростками, отец встретил другую женщину и начал поощрять дочерей быстрее взрослеть, якобы чтобы они стали самостоятельными, а на самом деле, считает мать Софи, «чтобы дочки оставили его в покое». «**Ему было наплевать на нас**. Он нас бросил, мы жили одни в квартире. Мы были предоставлены сами себе». Это второе предательство отца добавилось к более раннему предательству матери.

И теперь женщина проецирует на дочерей травмы собственного прошлого. И повторяя постоянно Софи, что ее отец не занимается ею, она заставила девочку в это поверить.

Софи сражалась за расширение границ, которые установил ей отец. Она общалась с хулиганами, чтобы позлить родителей. Не отдавая себе в этом отчета, она воспроизводила «неприличное» поведение бабушки по материнской линии. И тем самым подталкивала родителей вглядеться в их собственное прошлое.

Софи оказалась очень умна и поняла, что ей надо

было отделить свою жизнь от историй ее матери и бабушки. А вот мать до сих пор с трудом принимает тот факт, что между ее историей и поведением дочери есть связь.

Если вы родитель и хотите прояснить взаимоотношения между вашими собственными родителями и вами, я предлагаю вам проделать упражнения с тремя письмами.

Если ваши взаимоотношения с вашими родителями имеют «политкорректный» характер, но вы избегаете с ними встречаться, поскольку не переносите их суждения, их критику, если вы говорите себе: «они старые, они не изменятся, зачем это все?», эти письма помогут вам вывести наружу все скрытые переживания, которые вы прятали годами и которые сказываются на ваших отношениях с ними сегодня. Даже если они уже в мире ином, вас все равно могут терзать воспоминания о болезненных отношениях.

Пациенты, с которыми я работала, рассказывают, что они почувствовали освобождение. Их взаимоотношения с родителями изменились и стали более адекватными, основанными на взаимности и сочувствии. Они больше не обижаются. Они приняли своих родителей такими, какие они есть, и испытывают к ним сочувствие.

Прежде чем предложить вам писать эти письма, я хотела бы напомнить, что ваши родители были как положительным, так и отрицательным примером для вас. Они естественным образом на вас повлияли, и вы сознательно и бессознательно воспроизводите их поведение. Повторение негативных паттернов в ваших сегодняшних отношениях с вашими детьми приводит к досадным последствиям; особенно чувствительны к этому подростки.

Вам надо написать три письма:

— письмо гнева (только помните, что это письмо останется у вас, его не надо отправлять);

— письмо понимания;

— письмо благодарности (а это письмо можно зачитать или отдать родителям).

Вначале напишите три письма одному из родителей, а потом те же три — другому.

Письмо гнева

Напишите первое письмо одному из родителей. Предположим, что вы решили начать с матери. Я напоминаю, что в нем вы можете высказаться совершенно откровенно, поскольку оно не будет отправлено. Надо в письменном виде сформулировать

все то, в чем вы хотите ее упрекнуть, осознать, в чем она послужила для вас отрицательным примером, высказать все **чувства**, все ваши **нужды, которые остались без ответа**, не были выражены своевременно, все те **негативные последствия**, которые проявляются в вашей сегодняшней жизни.

Это письмо научит вас выражать свои чувства. Это первый этап процесса восстановления.

Оно поможет вам осознать, насколько важны ваши травмы. Гнев, вызванный этими травмами прошлого, все еще спрятан внутри вас. Старайтесь высказать все, пишите свободно, не думая ни о стиле, ни о синтаксисе, позвольте себе говорить от сердца, освободитесь от обид и от злости. Вы можете от всей души излить ненависть и даже ярость. Даже если вас раздирают столь сильные чувства, не стесняйтесь их.

Описывайте конкретные случаи, не погружайтесь в детали, но старайтесь максимально точно описать болезненные ощущения.

К примеру, письмо может быть таким:

— Мама или любое иное обращение (мать у нас есть у всех, но она, увы, не всегда бывает мамой).

Когда ты не была со мной нежной, ты казалась мне холодной и отстраненной (**случай холодной и отстраненной матери**). Я не **чувствовала** себя любимой, мне **хотелось**, чтобы ты обняла меня, чтобы сказала, как ты меня любишь. Это **сказалось** на моей сегодняшней жизни — у меня не всегда получается быть нежной и любящей с моими детьми. Я так злюсь на тебя!

Когда ты пыталась контролировать каждый мой шаг и решать за меня, что мне делать, ты была авторитарной и не терпящей возражений (**случай авторитарной и не терпящей возражений матери**). Я **чувствовала** себя под постоянным контролем, я **хотела** быть свободной, ходить на танцы, развлекаться, как все остальные дети моего возраста. В **результате** я не выношу любое авторитарное поведение, но при этом рвусь контролировать моих детей. Когда я думаю об этом, меня охватывает гнев на тебя, я тебя презираю!

Составьте список всех не нравящихся вам поступков вашей матери, прочувствуйте гнев, который терзает вас до сих пор, все связанные с прошлыми обидами переживания, неудовлетворенные нужды, все отрицательные последствия, проявившиеся сегодня в

вашей жизни.

Письмо можно писать в несколько приемов. Воспоминания начнут всплывать одно за другим, как будто вы разматываете клубок из всего того, что провоцирует ваш гнев и ненависть. До тех пор, пока вы продолжаете чувствовать гнев, продолжайте вписывать в письмо все новые и новые пункты, вскрывайте все случаи.

Продолжайте, пока гнев не иссякнет.

Когда вы закончите письмо, напишите все типичные для вашей матери ситуации на листах картона, возьмите бейсбольную биту или теннисную ракетку и расставьте картонки на большой диванной подушке. Примите удобную позу перед подушкой, выпрямите спину, дышите глубоко и ровно. Возьмите ракетку обеими руками, поднимите ее над головой и выплесните гнев вербально и физически, избивая подушку. Так вы сможете освободить тело от накапливавшегося годами напряжения. Не забывайте во время ударов глубоко дышать. Это настоящее очищение — вы можете даже ощутить ломоту в мышцах; это хороший признак, это означает, что вас переполняет новая и здоровая энергия. Вы готовы к следующему этапу.

Письмо понимания

Это письмо похоже на диалог между двумя 10-летними детьми, один из которых вы, а другой — ваш родитель. Встать на место другого человека, попробовать взглянуть на мир его глазами позволяет лучше понять его мотивы, прежде чем его судить.

Вам надо постараться понять, как жили ваши родители, встать на их место. Это залог сочувствия и понимания как в отношении вашего внутреннего ребенка, так и внутреннего ребенка ваших родителей. Проделав эту работу, вы станете ближе к вашему подростку.

Вам придется использовать упражнение на восприятие. Поставьте стул напротив другого стула. На одном из стульев пусть сидит ребенок, которым вы были в возрасте 10 лет, а напротив — тот ребенок, которым был ваш отец или была ваша мать тоже в возрасте 10 лет. Не спешите, постарайтесь полностью погрузиться в образ каждого из этих детей. Вы можете взять в помощь свое фото в возрасте 10 лет и такое же фото вашей

матери или вашего отца. Держите эти фотографии поблизости от стульев.

Начните с себя, представьте себя ребенком 10 лет, сидящим на стуле, вообразите, что вы одеты и причесаны, как на фотографии, и попробуйте вести себя как этот ребенок 10 лет, в той обстановке, что окружала вас в 10 лет.

Напротив вас сидит другой 10-летний ребенок (это ваша мать или ваш отец в 10 лет). Вам надо разыграть диалог между вами и вашей матерью, к примеру. Вы (*например, Жюльет*) и ваша мать (*например, Анжела*) представляются друг другу, а вы записываете их беседу.

Жюльет (сидит на своем стуле)

— Привет, Анжела, меня зовут Жюльет, мне 10 лет, я живу там-то, с моими папой и мамой. Я хотела бы получше тебя узнать, как ты живешь, поговори со мной — где ты живешь, что делают твои родители?

(Пересядьте на другой стул, теперь вы Анжела)

Анжела

— Привет, я Анжела, я живу там-то, мой папа военный, мама домохозяйка, она воспитывает нас, меня и мою сестру. Папа отсутствует по полгода, он приезжает только иногда и очень суров с нами. Я его боюсь.

(Поменяйте место, чтобы стать Жюльет)

— А что делает твой папа, что ты его боишься?

(Каждый раз, как меняете роли, пересаживайтесь на другой стул и старайтесь войти в другой образ)

— Он кричит и иногда бьет нас с сестрой, мама тоже его боится, она просит нас не раздражать его. Она не хочет, чтобы он нас бил. Тогда он бьет ее вместо нас и называет ее разными плохими словами…

Попробуйте вызвать в себе соответствующие ощущения, переживания, попробуйте восстановить атмосферу, в которой жила ваша мать, не пытайтесь анализировать происходящее, отдайтесь полностью происходящему и записывайте все, что происходит.

Это упражнение иногда совершает чудеса. Одна из моих пациенток, усевшись на место своей матери, вдруг начала писать на диалекте, который не понимала и не знала. Ее мать давно умерла. Но пациентка писала, не пытаясь понять язык, не задумываясь. Потом она спросила об этом одного из своих дядюшек, и узнала, что это был родной язык ее бабушки, на котором та говорила со своими детьми, когда те были

маленькими. Женщина никогда не слышала, чтобы ее мать говорила с ней на этом языке. И она осознала, насколько детство ее матери (которая была очень сурова с дочерью) было трудным. Она избавилась от своей злости по отношению к матери благодаря первому письму и начала ей сочувствовать.

Письмо благодарности

Это письмо поможет восстановить любовь. Вы больше не обижаетесь на ваших родителей, у них были их собственные травмы. Вы испытываете к ним новые чувства, порожденные внутренним умиротворением. Вы теперь в состоянии воздать им должное за все, что они сделали для вас хорошего. Вы воспринимаете их как обычных людей с их достоинствами и недостатками. Вы их принимаете теми, кто они есть на самом деле. Это подходящий момент для выражения благодарности.

Точно так же, как во время написания письма, вам нужно вспомнить случаи из жизни, но на этот раз хорошие. Все добрые поступки вашей матери и все ее положительные качества, которые повлияли на вашу взрослую жизнь. Постарайтесь, если это возможно, найти столько же положительных примеров, сколько вы нашли до этого отрицательных, но при этом ничего не придумывайте.

Это письмо может начинаться так:

Мама.

Когда ты приглашала моих друзей к нам в гости, ты учила нас печь пирог, изобретала разные новые вкусности (*пример гостеприимства и творческого начала*). Я была счастлива и гордилась тем, что могу хвастаться перед подружками умением готовить. Благодаря тебе я люблю гостей, люблю придумывать разные интересные занятия, и я благодарна тебе за это.

Напоминаю: надо написать три письма одному родителю, а потом другому, тоже три.

Попросите прощения у детей

Когда вы простите своих родителей, при помощи трех писем, поработав над собой самостоятельно или в группе, вы сможете попросить прощения у ваших детей.

Теперь вы испытываете нежность к вашим родителям, и этот порыв любви должен подтолкнуть вас помириться с детьми. Вы

готовы поговорить с ними о том, что их ранит, о том, что их отталкивает от вас.

Назначьте встречу вашему подростку, настроившись заранее на недолгую дискуссию и предупредив его, что вас не нужно отвлекать. Сядьте напротив ребенка, смотрите ему в глаза и скажите, вложив в свою речь максимум душевного расположения: «Я хочу тебе кое-что сказать, это важно как для тебя, так и для меня. Я прошу тебя меня выслушать и не перебивать. Ты сможешь сказать все, что думаешь, когда я закончу. В прошлом я делал(а) ошибки, ведя себя с тобой так, как я вел(а), но я не знал(а) всего, что знаю сегодня. Несомненно, я сделал(а) тебе больно, и я об этом очень, очень жалею. Я хочу, чтобы ты знал(а), что я делал(а) больно не нарочно. Это было по незнанию, и я прошу прощения за все, что сделал(а) плохо, неправильно. Подумай, прежде чем мне отвечать. Если ты не готов(а) меня простить, я пойму и подожду. В чем я уверен(а) сегодня — так это в том, что я тебя люблю и всегда любил(а)».

Это очень сильное средство, такой момент не оставляет равнодушными ни детей, ни родителей и позволяет успокоить атмосферу в семье и внести мир в отношения.

Некоторые дети, бывает, очень сильно обижаются на своих родителей и порой даже после подобной беседы не могут сразу простить родителей. В таком случае позвольте им взять паузу, предложите поговорить попозже о том, что лежит у них на сердце. Если они не смогут рассказать о том, что их ранило, поскольку это все еще ужасно болит, предложите сходить к специалисту.

Когда ребенок наконец найдет в себе силы поговорить с вами, выслушайте его и попробуйте почувствовать его обиду и боль. Не оправдывайтесь, не извиняйтесь поспешно. Вы же не знаете, что он испытал в точности. Признание за ним права на обиду принесет ему облегчение, и любовь будет восстановлена.

Например, можно сказать: «Я искренне сожалею о содеянном, я прошу у тебя прощения, готов ли ты меня простить?». Чтобы ребенок не простил родителя после такого признания — такое бывает крайне редко, обычно дети чувствуют искренность и эмпатию.

Конечно, в случае длительного плохого обращения, насилия, инцеста подобные действия не работают. Родители не могут стереть с помощью разговоров все, что накопилось за долгие годы. В таком случае каждому из членов семьи предстоит тяжелая работа по излечению от кошмара прошлого, по восстановлению разрушенной, без всякого сомнения, самооценки.

Признать ошибки и примириться с прошлыми обидами никогда не поздно. Как правило, в основном мы требуем от детей:

«немедленно извинись». А почему родители так неохотно просят прощения у своих детей?

Родители служат детям примером. Прося у них прощения, они показывают, что способны признавать ошибки. И это вовсе не приводит к снижению самооценки, скорее наоборот.

Примите свое несовершенство, это тоже хороший и наглядный пример для детей. Подросток, наоборот, страдает, когда его родитель «безупречен». Он думает, что никогда не станет таким же замечательным, как мама или папа.

> Один подросток, который раньше хорошо учился, вдруг, поступив в лицей, начал сползать на все худшие оценки. Классный руководитель в беседе с отцом, который в свое время блестяще учился и очень гордился своими дипломами, заметил: «Вашему сыну трудно угнаться за столь успешным папой, я полагаю, он просто опустил руки».

Когда же искусству быть родителем начнут учить в школе?

Я училась ему на практике, благодаря более или менее удачным экспериментам с детьми, во время подготовки к собственным лекциям, в беседах с друзьями, на различных курсах, на встречах с профессионалами, способными рассказать о проблемах без хвастовства и деликатно. Никто не может претендовать на истину в последней инстанции в этой области.

Я многое узнала и непосредственно от подростков, с которыми я работаю уже в критических ситуациях. Больше всего мне помогли что-то понять в области взаимодействия с подростками мои собственные дети и внуки, которым я благодарна от всей души. Я уверена, что они — лучшие психотерапевты в мире. Они проверяют нас ежечасно, и это замечательно — расти и совершенствоваться вместе с ними, развивать те стороны нашей личности, которые затормозились. Примиряясь с прошлым, мы устанавливаем более доверительные отношения с нашими детьми, и это укрепляет их и нашу самооценку.

Превратить душевные раны в способности

Теперь, когда вы поближе познакомились с вашим прошлым, вы можете обрести внутренний покой и обсудить с самим собой, какой смысл носят все те страдания, что вы пережили. Излеченные раны превращаются в таланты. Дайте волю сердцу, а не голове и спросите себя:

— Чему меня научили мои переживания? Особенно те, что повторялись из раза в раз?

— Какие способности мне удалось развить, чтобы преодолеть их?

— Какие препятствия возникли на моем пути и что мне удалось сделать, чтобы их устранить?

— Что эта боль открыла во мне, в моем «я»?

— В какой из сторон моей жизни я преуспеваю? Имеет ли это отношение к моим душевным ранам?

— Была ли какая-нибудь из душевных ран основной? Что она открыла в моей душе?

— Есть ли в моей сегодняшней жизни некий смысл, чьим источником служат мои душевные раны?

Если вы не можете сразу ответить на все эти вопросы, отложите их на время, это постепенный и долгий процесс. Ваше «я» рано или поздно найдет ответы на эти вопросы. А последние две главы этой книги помогут найти ваше предназначение в мире.

Если вы не чувствуете в себе готовности самостоятельно написать письма и не готовы к сеансам глубокой психотерапии, вы можете проделать эту работу в группе, примерно за неделю. Существуют компетентные профессионалы, которые проводят подобные занятия годами и предлагают специальные услуги по решению подобных проблем.

Группа является самым надежным подспорьем в работе по написанию писем. Она способствует правильной оценке душевных травм, которые вы, возможно, склонны преуменьшать. В группе вы не одиноки, другие взрослые сочувствуют вашему внутреннему ребенку. Их эмпатия может оказывать сильное лечебное воздействие.

Внимание! Если вы испытываете к родителям сильную ненависть, если вы прекратили с ними всякие контакты, отношения давно разорваны, в детстве вы испытали преступное насилие — никакие письма не помогут. Вам надо идти к психотерапевту, специализирующемуся на подобных случаях, привыкшему к тяжелым эмоциям. Такой врач проходит специальную подготовку, он умеет работать с серьезными проблемами, и он никогда не скажет про ваших родителей «они делали это из лучших побуждений». Возможно, это и правда, но в случае серьезного насилия подобное не приносит облегчения и не восстанавливает взаимоотношения.

Специалист, информированный о ваших травмах, профессионально судит о нанесенном вам ущербе, он владеет искусством эмпатии и поможет вам восстановить самооценку.

ВЫВОДЫ

• Научитесь видеть разницу между тем, кто вы есть, и тем, что вы делаете. Личность сохраняет свою ценность, несмотря на ошибки. Любое неправильное поведение можно корректировать и улучшать.

• Ваш подросток уникален, он не может думать и чувствовать точно так же, как вы, — попробуйте открыть для себя мир его глазами и понять его, и не навязывайте собственный взгляд на вещи.

• Научитесь просить прощения у ваших детей за ваши ошибки, которые, вероятно, могли причинить им боль. Никогда не поздно признать ошибки, таким образом вы показываете, что способны оценить свою вину, и тем самым показываете ребенку хороший пример.

Глава 5. Слушать заинтересованно, проявлять взаимное внимание при общении

Научиться правильно формулировать мысли

— Ты не убрал свою комнату!
— Ты не способен прийти вовремя!
— Ты лентяй!
— Ты ни на что не годен!
— Ты…Ты… Ты…

Подобный тип общения некоторые специалисты называют «клаксоном» (тыт тыт тыт), и он на самом деле сильно раздражает, от визгливого тона даже больно ушам, а постоянные упреки заставляют сомневаться в себе. После трех-четырех «ты то, ты это» подросток просто выключается и даже может заткнуть уши в буквальном смысле — он перестает вас слышать.

Я тоже общалась подобным образом с моими детьми до того дня, пока мой старший сын не посмотрел мне прямо в глаза и не сказал: «Есть ли хоть что-то, что я делаю правильно?»

Только так я осознала, что это был не самый лучший способ просить его о чем-либо, и вдобавок это вовсе не укрепляло его уверенность в себе. Я сказала мальчику, что глубоко сожалею, что так сложилось, признала, что он умеет делать отлично очень много разных вещей, но я просто не умела ему об этом говорить.

Общение нужно для того, чтобы передавать друг другу информацию таким образом, чтобы она была услышана и понята. Для этого прежде всего нужно научиться внимательно слушать и выражать свои мысли с уважением к собеседнику и доброжелательно.

Между тем слова родителей имеют непосредственное влияние на самооценку детей, которые используют их мнение для самопознания и построения собственной личности. Повторение негативных сообщений приводит к заниженной самооценке и утрате веры в свои силы у подростка. Например, если вы постоянно повторяете «ты тормоз», он поверит, что не способен делать что-либо быстро, как другие. Он поверит в свою внушенную неспособность и будет говорить о себе «я тормоз», как если бы речь шла о врожденном пороке. Некоторые дети рассказывают мне: «Что бы я ни делал, все не так. Она никогда не бывает довольна!» или «Все это ерунда, у меня все равно ничего не получится».

Итак, можно сделать вывод, что прогресса не будет, если вы продолжите повторять им, что они ни на что не способны.

И наоборот, регулярно повторяемые позитивные оценки могут повысить потенциал подростка, укрепить его уверенность в себе. Например, если вы говорите ему, что он умеет найти выход из сложной ситуации, вы побуждаете его верить в свои силы, учиться справляться с трудностями и не бояться двигаться вперед, к успеху.

Обратная связь типа «сэндвич», или как высказать просьбу, не обижая собеседника

Первое, что нужно сделать — это установить добрые отношения в семье, чтобы создать атмосферу доверия, способствующую нормальному общению. Для этого можно использовать совсем простой метод: обратную связь типа «сэндвич».

Сэндвич, в обыденном представлении, состоит из двух кусков хлеба, между которыми проложен, к примеру, ломоть ветчины:

— первым куском «хлеба» пусть будет позитивное сообщение;

— роль «ветчины» сыграют одно-два предложения по улучшению чего-либо;

— вторым куском «хлеба» станет завершающее позитивное сообщение.

Начинайте разговор всегда с чего-то хорошего, чтобы ваш подросток открылся, стал расположен к принятию ваших

предложений.

— Первым куском хлеба пусть будет что-то, что вам в нем нравится, что он умеет делать хорошо. Придерживайтесь фактов, вспоминайте то, чему вы были очевидцем, говорите искренне и правду, например: «Мне так нравится, что ты научился жить по расписанию и смог сдержать обещание, и вернуться в субботу вовремя, а еще и вынес мусор без напоминания».

— Ломтем «ветчины» станет просьба (максимум две) улучшить что-то конкретное. Это именно то, что вы хотите сообщить вашему ребенку. Просьба более чем о двух вещах может привести к тому, что он снова потеряет нить. Ваша цель состоит в том, чтобы подросток услышал, а не заткнул уши, например: «Я прошу тебя подумать о двух моих просьбах — убираться в твоей комнате раз в неделю и каждый вечер хоть недолго играть с твоим младшим братом».

— Вторым куском «хлеба» должно быть позитивное окончание, например: «Я знаю, что могу рассчитывать на тебя, ты очень хороший и можешь все делать безупречно, ты это уже давно доказал».

С тех пор как я начала применять этот тип общения со своими детьми, они научились использовать тот же метод с друзьями и даже с нами, родителями. И я должна отметить, что это работает! Я тоже кое-что улучшила, и их отец тоже.

Продумайте обязательно, что вы можете использовать в качестве позитива, «хлеба» для «сэндвича». Наблюдайте, что у вашего ребенка получается хорошо, запоминайте и складывайте в «копилку». И обязательно будьте искренни. Ваш подросток вполне способен отличить манипуляцию от правды, и ложь подорвет его доверие к вам.

Синхронизировать действия для создания климата доверия

Я хотела даже начать мою книгу именно с этого пункта, настолько это важно. Доверие в семье — одна из важнейших основ нормального воспитания. Надо стараться замечать друг друга, относиться друг к другу с эмпатией.

• **Невербальная синхронизация**

Метод НЛП возник из наблюдений людей, обладавших огромными способностями к человеческому общению. Например, Мильтон Эриксон развил в себе такую способность к наблюдению, что те, кто с ним сотрудничал, признавались в том, что у них было впечатление, будто своим взглядом он проникает в их мысли. Он создавал с людьми особые связи. Это позволило ему

стать выдающимся психотерапевтом и отцом эриксоновского гипноза. На самом деле, совершенно не обязательно становиться психотерапевтом для того, чтобы научиться общению.

Дочь Эриксона, Кароль, вспоминала с улыбкой, как ее отец говорил каждый день своим детям: «Наблюдайте! Наблюдайте! Наблюдайте!», и давал им монетку, когда они угадывали, что он собирается пойти к парикмахеру.

На самом деле, наблюдение лежит в основе любого общения. Авторы НЛП, Дж. Гриндер и Р. Бендлер, приезжали к Вирджинии Сатир, создательнице программ по повышению самооценки в Калифорнии, наблюдать за ее работой. Она обладала способностью завязывать тесные контакты с разными членами одной семьи. Она синхронизировала[1] свои жесты с жестами отца, слова — со словами матери, воссоздавала внутреннее состояние сына. Таким образом, каждый чувствовал себя в центре внимания. Этот прием гарантировал успех для семейного психотерапевта. Благодаря ему Вирджиния умудрялась разговорить семьи, члены которых не разговаривали друг с другом годами.

Понятно, что мы никак не можем синхронизироваться с человеком, за которым мы не наблюдали!

Я до сих пор поражаюсь, когда мне звонит подросток, желая записаться на первый прием, и сразу задает вопрос: «Мадам, а вы разговариваете с пациентами?» Это значит, что у него уже есть опыт посещения психотерапевта, который почти с ним не говорил и сообщить которому хоть что-то было затруднительно. А юным необходимо чувствовать доверие к человеку, чтобы рассказать о проблемах.

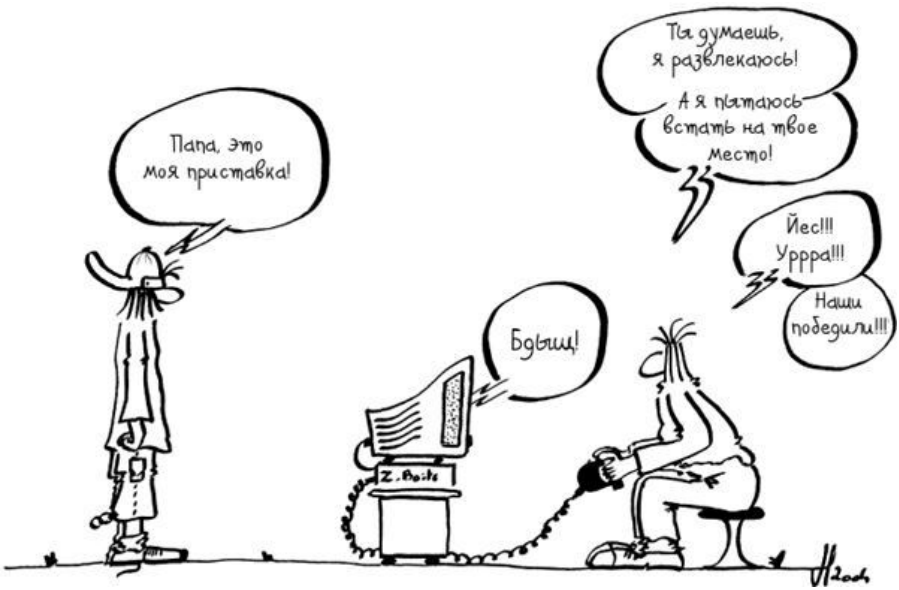
Очень вероятно, что некоторые методы подходят именно подросткам. Со своей стороны я использую НЛП, эриксоновский гипноз и краткие формы терапии, которые не требуют длительного контакта с пациентом. С юношами и девушками порой хватает нескольких сеансов.

Любое общение начинается с выстраивания доверительных отношений, то есть с взаимопонимания. Это естественный процесс, и он не может быть слишком быстрым. Новорожденный синхронизируется с матерью за несколько месяцев, повторяя ее движения, пытаясь издавать звуки. В результате получается так умиляющее нас «гуление». Между мамой и малышом выстраиваются отношения взаимного доверия, благодарности и безопасности.

По мере того как малыш растет, он все точнее воспроизводит жестикуляцию взрослых, повторяет их выражения и естественным образом синхронизируется. Детям часто трудно нас слушаться, но

у них нет никаких проблем с подражанием.

С подростком вы можете синхронизироваться «невербально» (повторяя его позы и жесты) или «вербально» (повторяя его слова), чтобы выстроить атмосферу взаимного доверия. Вы как бы сигнализируете ему «я здесь, ты здесь, я тебя вижу, я тебя уважаю», и это укрепит его самооценку.



Внимание, речь не идет о буквальной имитации, что несомненно приведет собеседника в раздражение, у него создастся впечатление, что вы его передразниваете. Если ваш подросток сидит, садитесь напротив него, если он стоит — оставайтесь тоже стоять, если он развалился на диване — примите расслабленную позу, конечно, не разваливаясь точно так же, смотрите ему в глаза, но не буравя его взглядом.

Попробуйте установить отношения взаимоуважения на основе внимания друг к другу. Совершенно не обязательно постоянно быть рядом. Предпочтите качество количеству. Дайте себе время для положительных изменений. Даже если атмосфера доверия возникает изредка, все равно эти моменты запечатлеваются в его воспоминаниях и позволяют укрепить вашу связь и его самооценку.

Вы, должно быть, заметили, что мы часто поступаем так неосознанно, когда общаемся с кем-нибудь по-настоящему. Обычно мы не обращаем внимания на такие свои проявления, поскольку делаем это бессознательно. Если кто-то на улице останавливается и смотрит в небо, многие люди тоже останавливаются и поднимают глаза вверх. Когда мы идем рядом

с кем-то и увлеченно беседуем, мы автоматически перенимаем ритм собеседника, останавливаемся, когда он останавливается, и возобновляем движение, когда он снова пускается в путь. Когда мы в ресторане с другом оживленно беседуем, мы поднимаем бокал тогда же, когда и он. Если мы чешем нос, он тоже может начать чесать свой нос, даже не замечая этого. Синхронизация — естественное природное явление, и мы должны пробовать использовать его, чтобы общаться с бóльшим успехом.

Я так подчеркиваю важность синхронизации, потому что она позволяет установить отношения, предваряющие любое общение. Именно поэтому во время моих сеансов я никогда ничего не записываю, чтобы быть полностью свободной для установления с человеком, который сидит напротив меня, атмосферы доверия. Внимательно наблюдая за собеседником, я собираю ценнейшую информацию, ведь восемьдесят процентов информации поступает к нам невербальным путем.

Если подросток говорит мне: «Да, я с вами согласен», но при этом качает головой справа налево, я пойму, что на самом деле он не согласен, но выражает свое мнение невербально. Одна его половина говорит «да», а другая «нет», и так проявляется его внутренний конфликт.

Смысл, который ваш собеседник услышал в вашем послании, будет отражен в его ответе. А то, что он показывает «невербально», дает вам ценные указания на то, каким будет продолжение разговора: его поза, его дыхание, выражение лица, мимика, движение глаз, цвет кожи, например, красные пятна на шее, которые возникают у некоторых людей как реакция на стресс.

Синхронизируя себя с другим человеком, вы становитесь зеркалом, вы ему показываете его реакции, позы, о которых он часто не отдает себе отчета. Когда это делается с уважением и доброжелательно, общение становится проще, ваш собеседник осознает, что может помочь ему оценить и преодолеть трудности.

> Когда Каролина вошла впервые в мой кабинет, она села на краешек кресла, скорчилась, опустила голову и на вопросы отвечала робко, шепча себе под нос. Я синхронизировалась с ней, усевшись тоже на край стула и слегка наклонившись в ее сторону. Я заметила, что в таком положении достаточно трудно дышать и утомительно говорить. Постепенно я выпрямлялась все сильнее, откидываясь понемногу в моем кресле, дыхание становилось все свободнее, а разговор давался легче. Неожиданно Каролина последовала моему примеру,

постепенно распрямилась, казалось, беседа ей давалась тоже значительно легче.

Синхронизация позволила мне понять, как трудно ей было говорить в скрюченной позе.

Каждый раз, приходя на сеанс, она усаживалась на краешек, но постепенно все быстрее распрямлялась и расслаблялась вслед за мной.

А в один прекрасный день я сразу села в кресло распрямившись, в удобной позе.

Она синхронизировалась со мной, расслабилась, терапия начала наконец приносить результат.

Она рассказала, что влюбилась в парня, и теперь у нее было больше уверенности в себе. К концу сеанса, когда она ушла, я заметила, что она держалась гораздо прямее и даже казалась выше ростом, чем когда садилась, сгорбившись. Она держалась прямо и была горда собой, выражала уверенность в себе. Я ее поздравила и пожелала продолжать в том же духе, идти по жизни с позитивной установкой. Я получаю новости от нее регулярно, она все больше самоутверждается.

Синхронизация внутренних состояний (того, что собеседники чувствуют) не менее важна во время общения. Если ваш собеседник грустен, постарайтесь посочувствовать, но не погружаясь в свою очередь в грусть; если он в гневе, ощутите беспокойство, но не злитесь; если ему страшно или стыдно, покажите, как вы его понимаете, а если он весел, порадуйтесь тоже. Речь идет о том, чтобы ощущать эмпатию к собеседнику, оставаясь при этом в стороне, не погружаясь в те же переживания.

Когда ко мне на прием приходит девушка, переживающая несчастную любовь, она обычно смотрит грустными глазами, на которые то и дело наворачиваются слезы. Если я ей скажу бодрым тоном: «Да чего переживать из-за кого-то, на свете полно других парней, у тебя все впереди!», она почувствует, что ее никто не понимает. А ведь большинство взрослых говорит ей именно эти слова!

И наоборот, если я синхронизируюсь с ее грустью, выкажу ей сочувствие, она сможет открыться и расскажет, что с ней не так, от чего ей больно, и расскажет ровно столько, сколько необходимо, и не более.

Первая любовь может поднять самооценку. А несчастная любовь может ее понизить.

Упражняйтесь в синхронизации. Вполне возможно, что с самого начала такое поведение покажется вам не совсем

естественным, ведь вы будете действовать вполне осознанно, думая о различных этапах синхронизации, но потом мало-помалу оно превратится в привычку. Это похоже на те времена, когда вы только учились водить машину — сначала все казалось сложным, нужно было постоянно думать о зеркале заднего вида, о переключателе скоростей, о поворотниках, одновременно жать несколько педалей. Позднее вы стали опытным водителем и перестали думать о том, какую педаль или рычаг нажимать. Вождение стало легким и привычным.

> Одна мать пришла на мой семинар, чтобы улучшить взаимоотношения между родителями и детьми. В тот же вечер, вернувшись домой, она попыталась синхронизироваться со своим сыном, парень был страшно удивлен, когда заметил, что его мать села рядом с ним на диван и внимательно его слушает. Он спросил ее: «Мама, чем тебя накормили на этом семинаре?» Она рассказала это на следующий день, смеясь над собой, но при этом осознав, что никогда не находила времени, чтобы по-настоящему поговорить с сыном.

• Синхронизироваться на вербальном и паравербальном уровнях

После «невербальной» синхронизации поз, переживаний и внутреннего состояния желательно синхронизироваться также на «вербальном» и «паравербальном» уровнях. Чтобы достичь синхронизации, проанализируйте внимательно, какие слова употребляет ваш подросток, и ответьте на вопросы:

— Он визуал? «Я **вижу**, что ты хочешь сказать…»

— Он аудиал? «Я **слышу**, что ты говоришь…»

— Он кинестетик? «Я **чувствую**, что ты хочешь сказать…»

Говорите с ним о том, что он видит, если он предпочитает получать информацию по визуальным каналам; используйте чаще описание звуков, если он черпает информацию через слух, или описания ощущений, если для него главное — чувственные впечатления. При этом ограничиваться только одним каналом поступления информации не стоит. Предпочтения человека могут варьироваться в зависимости от контекста.

Если он рассказывает о музыкальном концерте, на котором побывал, вероятнее всего он будет использовать слова, имеющие отношение к слуху. Но делать из этого вывод, что он аудиал, не стоит.

Мой сын кинестетик и чаще всего рассказывает о событиях в кинестетическом ключе. Когда он говорил со мной, то любил

ходить туда-сюда, а я тогда еще не знала о НЛП и требовала: «Прекрати мелькать, я не буду дальше говорить». А сын в ответ заявлял: «Если я остановлюсь, то не смогу разговаривать с тобой!» Познакомившись с НЛП, я поняла, что если мы будем вместе гулять, наши разговоры станут гораздо спокойнее. Именно так и получилось.

Для родителей, а особенно для учителей, крайне важно понимать, какой способ получения информации предпочитает ребенок.

В школе предпочтение обычно отдается визуальной и аудиоинформации. Учитель рассказывает новый материал, пишет на доске, обращаясь в основном к визуалам и аудиалам. А что делать кинестетикам? Тем, кому необходимо двигаться, грызть карандаш, качаться на стуле, чтобы учиться? Их часто оставляют без внимания в лучшем случае, а в худшем наказывают, и это педагогическая ошибка.

Ребенок-кинестетик вертится в классе, учителя говорят ему «прекрати вертеться», и он не понимает, чего от него хотят, поскольку для него восприятие информации сопряжено с движением и осязанием. А его обвиняют в том, что «он не слушает». Многие умные и способные дети оказываются в таком положении.

Выбрать подходящий момент для диалога

Подросткам необходимо, чтобы их выслушивали, а не контролировали каждый шаг или засыпали советами. Неусыпный контроль разрушает их уверенность в себе, и, как следствие, самооценка их снижается.

Но они испытывают потребность высказаться. Им нравится общаться со взрослыми, однако они очень непредсказуемы, и надо суметь поймать момент, когда они готовы к диалогу. Они как коты, которые желают, чтобы их ласкали тогда, когда они сами этого хотят, а если вы решите их погладить в неподходящий момент, зашипят и ускользнут из ваших рук.

Порой вам может показаться, что подросток, с которым вы хотели бы поговорить, совершенно неуловим. Он может прийти тогда, когда вы этого совершенно не ожидаете. Тем не менее старайтесь пользоваться редкими моментами, когда он доступен, старайтесь установить доверительные отношения с помощью вышеописанного метода синхронизации.

Возможность поделиться чувствами и желаниями позволит ему ощутить собственную важность в ваших глазах, повысит его самооценку.

Выслушивайте ребенка, выслушивайте рассказы о его идеях, сомнениях, эмоциях, вкусах и предпочтениях, страданиях и старайтесь воздерживаться от советов и оценок.

Родители часто упрекают своих детей в том, что они часами висят на телефоне, болтая со своими друзьями, хотя расстались с ними полчаса назад.

Позвольте им болтать, при условии, что они укладываются в заранее оговоренную сумму оплаты за связь. Им необходимо общаться с ровесниками и обсуждать темы, которые не касаются родителей, — такие, как их сексуальная жизнь или любовные отношения. Родители могут выслушать какие-то проблемы детей, но не должны становиться хранителями интимных тайн.

Вы — их родители, а не друзья, и это нормально.

Поощряйте семейное общение, например, за общим столом, но только не превращайте его в сведение счетов.

Один из недавних опросов показал, что одной из причин насилия среди подростков является отсутствие нормального общения в семье во время семейных застолий.

Я всегда придавала особенное значение совместному ужину в конце дня и использовала его как повод поговорить с детьми. Мы даже ввели запрет на телевизор во время еды — он мешает диалогу. Важно не количество времени, которое вы проводите с детьми, а его качество.

Когда мой сын садился в машину у дверей школы,

он иногда меня спрашивал: «Мама, ты сегодня пила чай?» Я сразу понимала, что это значит: «Мне надо поговорить, рассказать тебе что-то». И мы шли в кафе, где за чаем с булочками он рассказывал мне, что случилось в школе, какие трудности с учителями возникли в его школьной жизни, каковы его отношения с друзьями. Иногда он спрашивал мое мнение, но большей частью просто рассказывал, ему было необходимо, чтобы его внимательно выслушали. Освободившись от того, что его беспокоило, он был вновь готов к учебе.

Он уже взрослый сейчас, но мы сохранили эту добрую традицию.

Избегать двусмысленностей

Довольно часто случается, что родители хотят, чтобы их дети были самостоятельными, но при этом поступали по их указке. Тем самым они высказывают пожелание с двойным дном, выражая свои чаяния вербально и невербально. Что бы ребенок в такой ситуации ни делал, все будет не так.

Например: «Сын, ты должен стать самостоятельным!» — вербальное послание, сопровождаемое неумеренным невербальным беспокойством в случае, если ребенок решает отправиться на пару дней к приятелю во время каникул.

Подросток ощущает себя в ловушке, он не может действовать, не нарушая покой родителей.

Другой пример двусмысленности: «Учись хорошо, старайся» — вербальное послание. Но как только у ребенка начинает получаться, родители начинают противоречить сами себе, заявляя: «Ты не учишься так же хорошо, как я в твои годы», и таким образом внушают ему: «ты ни к чему не способен, ты не превосходишь даже меня».

Двусмысленное или парадоксальное сообщение блокирует мысли, чувства и ощущение реальности; оно препятствует правильному умственному развитию. Подросток, жертва подобных отношений, впадает в замешательство и утрачивает ощущение реальности.

Чтобы избежать подобной ловушки, он может сбежать в алкоголь, наркотики, компьютерные игры, грозящие серьезной болезненной зависимостью, от которой ему весьма трудно излечиться самому.

Сегодня я наблюдаю все больше случаев тяжелого алкоголизма среди подростков, они пьют крепкие напитки вплоть до потери сознания, впадения в кому, и это свидетельствует об их

крайнем неблагополучии.

Родители должны обеспокоиться и обратиться к специалисту, если их ребенок сидит сутками в своей комнате, не выходя наружу, и играет в жестокие компьютерные игры.

Но лучше не ждать, когда наступит подобный крайний случай; постарайтесь проанализировать все, что вы говорите ребенку, и избегать двусмысленных посланий.

Избегайте подобной манеры общения еще и потому, что подросток может начать вам подражать и отвечать точно так же двусмысленностями — к примеру, заявить: «Отстаньте все от меня!», и, явившись в 3 часа утра, перебудить весь дом.

Старайтесь избегать двусмысленных посланий: не ведите себя противоречиво, пусть ваше поведение соответствует вашим мыслям.

Запрет на негативную реакцию

В некоторых семьях дети практически не видят родителей, занятых работой настолько, что они встречаются с детьми только поздно вечером. Дети в это время уже в кровати или готовятся ко сну. Общение ограничивается поцелуем перед сном. Таким образом, малыши очень рано сталкиваются с недостатком общения.

> Ко мне на прием привели однажды совсем маленького мальчика, всего 6 лет от роду, и он рассказал мне радостно: «Мама переходит на другую работу, она сможет приходить домой пораньше, она будет забирать меня из школы, она будет играть со мной и помогать мне делать уроки. Марта (молодая няня) больше не будет заниматься со мной, я не люблю, когда она стоит у меня за спиной. Она бьет меня по голове пальцем, когда я делаю ошибки».
>
> Некоторое время спустя я спросила у него, стало ли лучше после того, как мама сменила работу. Грустный малыш ответил: «Нет, она поменяла работу, но раньше приходить не может, я все время с Мартой». Он учился в начальной школе, как раз получал первые навыки чтения и письма, и я порекомендовала родителям все-таки сделать что-нибудь, чтобы иметь возможность уделять ему больше внимания. Однако, похоже, они ничего так и не предприняли, карьера оказалась для них важнее. Потом я узнала, что это отрицательно сказалось на учебе мальчика.

Подростки жалуются, что родители не слушают их, все общение сводится к сплошным упрекам и ругани из-за школьного дневника. Некоторые дети неосознанно даже начинают плохо учиться, чтобы хоть как-то привлечь внимание родителей.

Для таких детей даже замечания со стороны родителей лучше, чем полное отсутствие внимания: так они привыкают к тому, что существуют для родителей только как повод для скандала. Самое ужасное в этом то, что самооценка такого ребенка падает практически до нуля.

Жюстину, девушку 16 лет, ко мне направил терапевт. У нее была попытка самоубийства, и ей прописали курс психотерапии. Она сразу заявила мне, что не желает общаться с врачом, который «не разговаривает». Попытка самоубийства была ее способом позвать на помощь, обратить на себя внимание родителей. Родители развелись несколько лет назад и даже не сказали ей об этом. Она много раз пыталась задать им вопросы, привлечь их внимание. Они же не слушали дочь и не замечали ее призывов о помощи. Она чувствовала себя никому не нужной; их молчание, по ее мнению, свидетельствовало о том, что они ее не любили.

Постепенно она поняла, почему ей так не по себе с врачами, которые «не разговаривают».

Девочка нашла документы, в которых упоминалось о разводе родителей, хотя они зачем-то рассказывали ей о длительных командировках, чтобы не жить вместе. И она смертельно обиделась.

Подозрение о разводе подтвердилось. Девочка перестала доверять родителям и решила покончить с собой. Попытка самоубийства обеспокоила друзей, однако родители, по мнению Жюстины, остались равнодушны. На самом деле это было не так — они любили дочку и очень переживали. Несчастье перевернуло их представления о мире, они поняли, что с дочерью надо говорить обо всем, не скрывать от нее даже ужасную правду. Родители услышали призыв о помощи — на самом деле, они, как оказалось, думали, что берегут девочку от переживаний, не сообщая ей о разводе. Все оказалось наоборот: дочь утратила опору в жизни. Терапия позволила вновь построить общение в семье, возобновить доверие. Жюстина вновь обрела уверенность в себе.

Дети и подростки могут пытаться сообщить нам, что жаждут

быть услышанными, самыми неожиданными способами.

Слушайте их, говорите с ними, делитесь своими переживаниями и разделяйте их чувства. Избегайте нравоучений и морализаторства. Конечно, это не значит, что советы и замечания в воспитании совсем неприемлемы, но не стоит ими злоупотреблять, они принесут пользу только тогда, когда ребенок готов их услышать или когда он сам просит у вас помощи. Они, как коты, сами выбирают, когда мы можем быть полезны им.

Вы можете обмениваться с ребенком мнениями по темам, которые вы выберете вместе. Это могут быть различные хобби, фильмы, музыка. Благодаря сыну я научилась ценить рэп, молодежную музыку, несущую не только призывы к бунту, но и к миру и любви — а ведь раньше я об этом и не подозревала.

Слушать заинтересованно

Письмо автора, пожелавшего остаться неизвестным

Когда я прошу тебя выслушать меня, а ты начинаешь давать мне советы, что мне делать, ты делаешь вовсе не то, о чем я тебя прошу.

Когда я прошу тебя выслушать меня, а ты начинаешь объяснять мне, почему я не должен был делать то-то и то-то, ты делаешь вовсе не то, о чем я тебя прошу.

Когда я прошу тебя выслушать меня, а ты вдруг почему-то решаешь, что должен предпринять нечто, что поможет мне решить мои проблемы, ты делаешь мне плохо, как бы странно это ни выглядело.

Выслушай, это все, о чем я тебя прошу, мне просто нужно, чтобы ты меня выслушал. Я не прошу тебя высказываться или что-то делать. Я прошу только меня выслушать.

Если бы я хотел получить банальные советы, я бы потратил немного мелочи и купил бы газету с ответами на письма читателей и гороскопом.

Действовать я могу и сам, я вполне дееспособен, возможно, немного растерян и испытываю сомнения, но не идиот.

Когда ты делаешь что-либо за меня, что я способен сделать сам и что должен делать сам, ты только усиливаешь мой страх, ты подчеркиваешь мою неспособность к самостоятельным действиям.

Но когда ты принимаешь тот факт, что я чувствую то, что чувствую именно я (неважно, кажутся ли мои

переживания правильными или надуманными), я могу наконец прекратить пытаться тебя переубедить и попытаться понять, что же на самом деле стало причиной моих переживаний. Когда это становится ясно, то ответы приходят сами собой и мне не нужны советы.

Иррациональные чувства становятся понятными тогда, когда мы понимаем, что их вызвало.

Возможно, именно поэтому людям помогает молитва — ведь Бог нем. Он не дает советов. Он не пытается навязать вам свою логику. Он просто слушает и позволяет нам решать наши проблемы самим.

Итак, пожалуйста, выслушай меня и услышь меня. А я, если ты захочешь, спустя некоторое время точно так же выслушаю тебя.

• **Научиться слышать самого себя, чтобы понимать другого**

Чтобы услышать другого человека, надо научиться внимательно слышать и понимать самого себя.

Проверьте свою способность слышать другого человека

Прежде чем начать обсуждать те или иные идеи с подростком, задайте себе ряд вопросов:

1. Боюсь ли я обсуждать ту или иную тему, поскольку не разделяю его взгляд на нее?

2. Буду ли я утверждать, что знаю эту тему лучше, чем он, и ему нечему меня научить?

3. Не восприму ли я его мнение, отличающееся от моего, как недостаток уважения ко мне?

4. Есть ли вероятность того, что я начну злиться и прекращу обсуждение?

5. Чувствую ли я готовность услышать и принять его точку зрения?

6. Чувствую ли я готовность признать, что у него бывают отличные идеи, что он умен, и могу ли я сказать ему об этом?

7. Нравится ли мне спорить с ним?

Если вы дали ответ «да» на четыре первых вопроса, вы можете приступать к обучению умению слушать с помощью упражнения на расслабление, предваряющему моделирование дискуссии с подростком.

Если вы ответили «да» и на последние три вопроса, значит, вы уже умеете слушать.

Если же в ваших ответах чередуются «да» и «нет», вам тоже полезно сделать упражнение на релаксацию, описанное ниже (лучше вдвоем), и завершить его обучением умению слушать и формулировать свои мысли.

Пусть ваш помощник прочитает текст, соблюдая тщательно паузы, обозначенные многоточиями. Текст нужно читать медленно, спокойным и размеренным голосом, располагающим к расслаблению. Слова, выделенные жирным шрифтом, желательно произносить особенно мягко, нежно их выделяя.

Вы можете поменяться потом ролями, если ваш партнер в свою очередь выразит желание научиться слушать. А можно в принципе записать свой голос и проделать упражнение в одиночку.

Упражнение «учимся слушать самих себя»

Устройтесь поудобнее, лежа или сидя с прямой спиной, опершись на спинку, ноги не скрещивайте, стопы поставьте полностью на пол и закройте глаза…

Положите одну руку на грудь, другую на живот. Это поможет вам ощутить, как воздух проникает в тело…

Прочувствуйте как следует собственное дыхание, вдыхайте и выдыхайте осознанно…

Поблагодарите себя за эту минуту отдыха.

При каждом вдохе почувствуйте, как свежий воздух втекает в ваши ноздри, надувает вашу грудь. Рука, лежащая на груди, приподнимается, воздух надувает живот и рука, лежащая на животе, тоже приподнимается…

На выдохе живот сдувается первым, потом грудь освобождается от воздуха, воздух выходит, выходит, выходит до конца… выдыхайте ртом так, будто дуете в соломинку.

Повторите упражнение несколько раз, сознательно выполняя все действия…

На вдохе считайте в уме, например 1, 2, 3, 4, 5.

Добавьте два счета на выдохе. К примеру, если на вдохе вы остановились на 5, то на выдохе считайте до 7. Выдох должен быть дольше вдоха… Проделайте это несколько раз (примерно 10…)

Теперь прекратите считать в уме, положите руки ладонями на бедра… дышите естественно…

Вы ощущаете в груди биение вашего сердца, **бум-бум-бум… бум-бум… бум-бум…** Это универсальный язык, на нем говорят все люди на планете.

Почувствуйте благодарность к этой вашей неотъемлемой части, которая неустанно бьется в груди, этому вашему драгоценному органу, который поддерживает в вас жизнь… Вот оно… именно так… **бум-бум… бум-бум…**

Продолжая прислушиваться к биению сердца, слушайте «биение в биении»… слушайте… **«биение в биении»**… совсем тихонько… вот так… как легкое дуновение… осторожно, очень бережно приноровите ваше дыхание к этому нежному биению…

Возможно, вы чувствуете расширение… или тепло… или приток энергии в этом пространстве… **«биение в биении»** — задержитесь на этом моменте общения с самим собой… осторожно сосредоточьтесь на этом месте внутри себя и дышите им… вот так… именно так… Постарайтесь почувствовать **«биение в биении»**… поблагодарите себя… ту единственную личность, которой вы являетесь… других, таких как вы, на свете нет… И вернитесь к своему обычному ритму, в реальность, открыв глаза с глубоким вздохом.

Всякий раз, как вам необходимо подзарядиться энергией, расслабиться, вы можете проделывать это упражнение, позволяющее вам погрузиться в себя. Не забывайте поблагодарить себя за эту минуту отдыха.

Упражнение рекомендуется делать два раза в день, лучше всего утром после пробуждения и вечером перед сном. В первые разы вы, вероятнее всего, так и не уловите «биение в биении», но навык придет с практикой.

Если день напряженный и трудный, вы можете делать упражнение и прямо на работе, это прекрасный способ восстановить силы. Многие люди, побывавшие на моих семинарах, подтверждали, что у них вошло в привычку делать это упражнение, и они находили, что оно отлично помогает восстановиться.

Упражнение рекомендуется делать также при болях в животе, в желудке или в спине. Оно позволяет расслабиться. Когда вы наполняете грудь воздухом, вы сдвигаете диафрагму, и она массирует кишечник и желудок и расслабляет их.

Вы почувствуете себя лучше физически и привыкнете слушать самого себя, быть внимательным к самому себе. Одновременно вы начнете более внимательно относиться к другим.

Это один из способов прислушаться к нашей внутренней мудрости. Вы начнете ценить себя больше, это усилит вашу

любовь к себе и ту любовь, которую вы понесете другим.

Мы живем в обществе потребления, которое постоянно указывает, что для нас хорошо — через СМИ и рекламу. Оно заставляет нас покупать определенный шампунь или именно эти хлопья для завтрака… Мы утратили привычку спрашивать самих себя, чего мы хотим на самом деле.

Когда вы станете достаточно спокойным и доброжелательным, чтобы выслушать вашего подростка, спросите его, о чем он хотел бы с вами поговорить и что ему нравится. Выслушайте без критики его рассказ:

— о его любимой музыке и музыкальной группе;

— о любимых фильмах и актерах;

— о его друзьях — что ему нравится в том мальчике или этой девочке;

— о любимых удовольствиях (что ему доставляет удовольствие);

— об учителях и любимых предметах;

— о любимой одежде;

— о любимой еде; любит ли он до сих пор то, что любил маленьким?

Слушание и внимательное переспрашивание позволяют понять другого, не судя и не критикуя, не предлагая решения чужих проблем. Это проявление искреннего интереса к другому человеку. Попробуйте проделать это с вашим подростком.

Когда вы его выслушиваете, ваше внимание принадлежит ему. Вы уже знаете, что надо постараться не давать ему советов и не судить. И не переходите на разговор о себе при первой же возможности.

Слишком часто, как только подросток начнет рассказывать о своей проблеме, взрослые прерывают его рассказ словами: «Со мной тоже такое было, в твоем возрасте я…» или «Вообрази, то, что ты рассказываешь, напоминает мне о том, что случилось со мной…» и начинают говорить о себе, вспоминая свою юность.

Вы полагаете, возможно, что так вы сблизитесь с ним, но, как мы уже говорили, ему нужно, чтобы его выслушали. Если вам тоже нужно, чтобы вас выслушали, скажите об этом сразу, с самого начала: «Я хотел бы рассказать тебе, как это было, когда мне было столько же лет, сколько тебе. Тебе это интересно?»

Для начала выбирайте простые темы. А потом, когда научитесь слушать и расспрашивать, сможете затрагивать и более сложные предметы. Ваша цель — дать подростку понять, что его услышали и поняли.

Сколько подростков жалуются, что их никто не слушает и не понимает! Я часто вспоминаю о девушке, которая пришла на

прием в рыданиях, страдая от неразделенной любви.

Когда я спросила ее, что случилось, она ответила резко: «Все говорят мне — подумаешь, ты еще совсем юная, у тебя этих парней еще будет… Но мне совсем не весело».

Ей нужно было, чтобы кто-то выслушал рассказ о ее горе, ее гневе, ее первой любовной трагедии и не считал ее пустяком.

Вспомните, когда вы были в этом возрасте, вам бы такое понравилось? Вас понимали, слушали, поддерживали?

Выслушайте подростка вначале, а уж потом, если ему это будет интересно, расскажите о своем опыте.

• **Слушание**

Установите контакт, чтобы атмосфера стала доброжелательной. Сконцентрируйтесь на том, что он рассказывает, и сохраняйте тишину. Не перебивайте, только иногда подчеркивайте, как внимательно вы слушаете, с помощью выражений «конечно…», «я понимаю…», «это так…», «да-да…», сопровождаемых кивками головой.

Если вы что-то не понимаете, переспросите: «Когда ты говоришь…, что ты имеешь в виду конкретно?» Главное правило — если вы чего-то не понимаете, начните с того, что вы поняли, и попросите пояснений. «Я понял, что… это важно для тебя, но я не понял, почему…»

Уметь слушать — это уметь и показать, что вы уловили, а что так и не поняли.

Следует избегать внушать подростку, что вы все поняли, тогда, когда это не так. Он совсем не глуп, и вспомните, что вы общаетесь и на невербальном уровне, и именно так человек получает восемьдесят процентов информации.

• **Переформулирование**

Через равные промежутки времени можно говорить одну или две фразы, подводя итоги тому, что ваш подросток рассказал, избегая комментариев, добавлений и интерпретаций:

— «Итак, если я правильно понял, ты сказал, что…»

— «Говоря иначе, ты думаешь, что…»

Таким образом вы отзеркаливаете ему то, что он уже сказал, с помощью других слов. Повторяйте только основные идеи, оставляйте в стороне детали и подробности.

Вы можете повторить его последнюю фразу с вопросительной интонацией, демонстрируя свою заинтересованность и побуждая к дальнейшему разговору:

— «Ну, я был ужасно доволен!»

— «Так ты был ужасно доволен?»

Переспрашивая, вы помогаете подростку сформулировать его собственные ответы. Ваши решения никогда не будут его

решениями: советами сыт не будешь! Одновременно с вербальным общением обращайте внимание на невербальные реакции подростка. У него может меняться выражение лица, поза, ритм дыхания.

Умение слушать необходимо во многих ситуациях, а вот переформулировать обязательно не всегда. Используйте этот прием время от времени, когда вы обсуждаете что-то очень важное, новое для вашего подростка, тогда, когда ему нужно разобраться. Переформулируя, вы даете ему время и повод подумать.

ВЫВОДЫ

- Восемьдесят процентов общения проходит на невербальном уровне. Наблюдайте внимательно за подростком и синхронизируйте вашу позу и жесты с его позой и жестами.
- Смысл вашего сообщения задается ответом, который возникает у него: будьте внимательны и не высказывайте противоречивых сообщений, которые вызывают путаницу в голове подростка.
- Сказать можно все, но многое зависит от того, как вы это делаете. Начинайте всегда с одобрения того, что он делает хорошо, потом предлагайте улучшить одну-две вещи и заканчивайте опять же в положительном ключе.

Глава 6. Установить правила и научить соблюдать границы
Пусть он сам найдет точки опоры

Зачем нужны правила?

Еще не так давно все шло исстари заведенным порядком: наши родители поступали так, как поступали в свое время их родители, а те следовали примерам своих родителей, балансируя между запретами и разрешениями. Дети не обсуждали волю родителей: в некоторых семьях они были даже лишены права говорить за общим столом.

В мае 1968 года молодежь вышла на улицы с лозунгом «Запрещено запрещать», и мы наконец узнали, что запреты были не самой хорошей вещью. Сегодня мы пожинаем плоды этой революции и начинаем понимать, что в некоторых областях жизни без правил не обойтись, но не всегда знаем, как их установить.

Установка четких и понятных правил помогает ребенку научиться жить в обществе, организованном на основе общественных правил и свода законов.

Правила — неотъемлемая часть воспитания ребенка, ему необходимо иметь границы и структурировать мир, чтобы знать, на что опереться в процессе развития и чувствовать себя в безопасности. Без этих границ он теряется и озлобляется.

И наоборот, если в его жизни слишком много строгих правил и жестких ограничений, подросток начинает ощущать себя в ловушке, ему не хватает воздуха. Как же найти золотую середину?

Лучше всего постоянно объяснять, зачем вводятся правила, причем до того, чем начинать требовать их исполнения. К примеру, вы хотите, чтобы подросток ложился спать в 21 час, поскольку ему нужно достаточно спать, а иначе он будет наутро чувствовать себя в школе разбитым и усталым. Ребенок не должен сам решать, когда ему ложиться спать и что ему съесть на обед, хотя, конечно, желательно учитывать его вкусы.

Если родитель в состоянии объяснить, для чего устанавливает некие границы, ребенок примет их без возражений. Все зависит от того, как вы это скажете: уверенным тоном, ни в коем случае не оправдываясь, находясь в согласии с самим собой.

Самая большая опасность сегодня, когда родители тонут в литературе по детской психологии, слишком «психологизировать» общение. Лучше все-таки сохранять трезвый взгляд на вещи и не загружать детскую голову сложными выкладками, что скорее напугает их, чем успокоит.

Подросток постоянно «прощупывает» правила, которые не были как следует установлены ранее или безнадежно устаревшие. Вы должны обновить договоренности, желательно путем диалога. Научитесь говорить «нет», объясняя, в каких ситуациях вы говорите «да».

— Нет, я не хочу покупать тебе скутер; я должен быть уверен в том, что тебе можно доверять и ты способен самостоятельно нести ответственность.

— Нет, я не согласен с тем, что в 15 лет ты можешь пойти в ночной клуб один, без сопровождающих. Я должен познакомиться с твоими друзьями и увериться, что они порядочные люди.

Когда подросток сообщает родителям, что вечером идет на вечеринку и не знает, во сколько вернется, он провоцирует родителей на возражения и установление четких границ. Важно понимать, что даже если подросток злится, он все-таки ощущает себя в безопасности. Он снял с себя ответственность, которую пока не готов в полной мере взвалить на себя.

Покажите ребенку пример — соблюдайте правила и в свою очередь (если их можно применить и к вам). Покажите, что вы надежный человек слова, подросток это оценит.

Но все это не значит, что он не будет периодически вас проверять, сдвигая границы по чуть-чуть, пытаясь их нарушить — это неотъемлемое свойство подросткового возраста.

Если же в семье подросток не найдет жизненную опору в правилах, он может отправиться искать их во внешнем мире и нарушить закон. Он бунтует, чтобы понять, кто он, и отделиться, это необходимо и естественно. Многие родители переживают из-за того, что ребенок не расстается со смартфоном. Эта привязанность уже получила название «киберзависимости», и она поражает и детей, и взрослых. Родителю, который постоянно сам держит телефон под рукой, нелепо запрещать своему ребенку делать то же самое.

Уже даже есть песня на эту тему — певец Сопрано поет «Мой драгоценный».

Тем не менее подросток не должен спать с телефоном, родителям стоит требовать, чтобы он перед сном клал его в определенное место, которое можно выбрать всей семьей. Сон должен быть крепким, а электромагнитные волны влияют на мозг.

Ученые уже исследуют влияние смартфонов на наши нейронные сети.

В Южной Корее специалисты установили, что «киберзависимые» дети демонстрируют признаки повышенного беспокойства, страдают бессонницей, депрессией, социальной изоляцией, тягой к насилию и т. п.

В некоторых странах использование смартфонов в школе запрещено, подобный закон готовится и во Франции. Зависимость от телефона мешает сосредоточиться, негативно сказывается на памяти, сне и влияет на самооценку.

Установление границ сопровождается приступами взаимного раздражения, то и дело возникающими конфликтами; надо научиться смотреть на это философски и не драматизировать, думая, что он вас больше не любит, не хочет с вами общаться, презирает вас. Он просто проверяет, каков предел терпения у родителей, чтобы встроиться в социум, понять, какие границы и запреты будут окружать его во взрослой жизни. Он должен научиться отстаивать свое мнение, аргументировать его, договариваться, высказывать свои мысли, защищаться, убеждать, понимать, чего он хочет.

Чем жестче границы, тем чаще подросток сталкивается с непониманием и авторитаризмом.

Правила должны существовать, они должны быть гибкими, но гибкость не означает слабость.

Вспомним случай Софи, которая провоцировала своего отца,

общаясь со шпаной.

Нужны ли наказания?

Наказывать подростка можно и даже нужно при условии, что наказание соответствует проступку, справедливо, соответствует его возрасту и действиям и не имеет целью унизить его достоинство или обесценить его личность.

Любое наказание должно быть следствием некоего поступка. Прежде чем наказывать, надо запретить что-то конкретное. Так вы продемонстрируете, что соблюдаете установленные правила, то есть вы ведете себя последовательно и со своим ребенком. Наказание в какой-то степени подтверждает подростку, что он важен для вас.

Отсутствие адекватного наказания порождает чувство вины у подростка. Это поразительно и парадоксально, но наказание приносит облегчение. Как правило, сами подростки думают, что заслужили чего-то более серьезного.

Запрет означает: «Ты мне не безразличен, я тебя люблю и не хочу, чтобы с тобой что-то случилось».

А вот согласие на любое поведение подростка, наоборот, говорит ему: «Делай что хочешь, мне все равно (то есть ты для меня не так уж важен)». Он чувствует себя в такой ситуации заброшенным. Слабость не способствует созданию чувства защищенности.

Авторитет родителя служит для ребенка подобием закона. Так дети готовятся к жизни в обществе. Родитель возражает против неподобающего поведения подростка, но принимает безусловно его самого. Впрочем, и каждый из родителей является отдельной личностью с присущими только ему особенностями, и подросток должен чувствовать эту разницу. Мать не должна принижать отца перед детьми, она должна его поддерживать. Когда мать критикует отца в его отсутствие, возможно, желая быть «хорошей матерью», она совершает серьезную ошибку: унижая отца, она причиняет боль ребенку и становится «плохой матерью». То же самое относится и к отцу.

В семьях с одним родителем, когда ребенок живет только с матерью, к примеру, она может сказать: «Если бы твой отец был сейчас здесь, ему бы не понравилось, что ты каждый вечер ходишь на вечеринки, ведь тебе всего 15 лет. Он бы разрешил вечеринки только по субботам, поскольку в воскресенье не надо идти в школу. Он захотел бы также узнать, куда и с кем ты идешь, и попросил бы тебя вернуться домой не позже полуночи…» Подросток попробует раздвинуть границы. Он будет пытаться

добиться своего шантажом и нытьем. Но родителю следует крепко стоять на своем, не идти на уступки и не сдавать позиций.

Многие родители из страха потерять любовь своего ребенка позволяют порой детям слишком многое.

В семьях, где родители имеют детей от разных браков, дети должны проявлять уважение к отчиму или мачехе, хотя и не они их выбирали, конечно. Дети не обязаны их любить, но уважать — обязательно.

Решение одного из родителей не должно быть отменено другим родителем без предварительных согласований.

Правила поведения должны быть понятными и легко исполнимыми. Они должны способствовать передаче семейных ценностей. Они не должны зависеть от настроения тех или иных членов семьи.

Примеры правил поведения для подростка

- Нельзя воровать, нельзя проявлять агрессию.
- Нельзя носить смартфон на занятия в школу, брать с собой в постель.
- Нельзя пить или злоупотреблять алкоголем (в зависимости от возраста).
- Нельзя курить, употреблять наркотики, в какой бы то ни было форме.
- Нельзя врать ни в школе, ни вообще нигде.
- Разговаривать со взрослыми и детьми следует с уважением.
- С вечеринок следует возвращаться вовремя.
- Следует сообщать, с кем и куда идешь (желательно знакомить родителей с друзьями).
- Участвовать в выполнении домашних обязанностей (выносить мусор, убирать со стола, складывать посуду в посудомоечную машину, например).
- Уважать право других на общее пространство в доме.
- Не нарушать личное пространство других членов семьи.
- Принимать участие в семейных праздниках.

Этот список не носит обязательного характера, и он не исчерпывающий. Вы должны составить свой собственный с вашими собственными правилами. Если подросток их нарушает, он должен сознавать, что его ждет соответствующее наказание — о нем следует предупредить заранее.

А в остальном, в том, что не касается правил, позвольте ему быть свободным и уважайте его выбор, например: уважайте его

личное пространство, пусть он украшает свою комнату так, как ему нравится, теми вещами, которые он любит, и стучитесь, если хотите зайти.

Так вы покажете собственным примером, как можно уважать другого человека и не нарушать его личные границы.

Не путайте авторитет с авторитарностью.

Если вы хотите все контролировать, все планировать, решать все за всех, подросток может взбунтоваться или, наоборот, стать приспособленцем или глубоко подавленным человеком.

Будучи родителем, вы можете воспринять подростковый бунт как атаку на вас персонально, заподозрить, что ваш авторитет поставлен под сомнение. Но вы не сможете решить проблему, увеличивая количество запретов — ими вы только усилите раздражение и ощущение бессилия у ребенка.

Но не стоит соблазняться ролью близкого приятеля — ребенок вам не друг и не приятель, он ваш ребенок, у него совершенно четкая роль в вашей жизни. Когда родители начинают делиться с детьми всеми интимными и деликатными подробностями своей жизни, это вызывает отторжение в душе подростка.

Ваша манера общения, тон вашего голоса чрезвычайно важны, они не менее важны, чем содержание того, что вы говорите, и влияют на самооценку подростка. Обращаясь к нему спокойным тоном, в мягкой и уважительной манере, вы создаете атмосферу нежности, позволяющую повысить самоуважение обоих участников диалога и их взаимное уважение.

И наоборот, сухой, жесткий, авторитарный стиль общения провоцирует страх или возмущение и убивает доверие. К тому же подросток может подхватить этот тон и начать с его помощью вести внутренний диалог с самим собой, что уж точно не приведет к высокой самооценке.

Не забывайте говорить: «пожалуйста», «спасибо», «извини». Почему только от детей обычно требуют разговаривать вежливо и уважительно со взрослыми?

Если вы будете разговаривать с ребенком о правилах поведения вежливо, он оценит и будет благодарен, ощутит, что он важен для вас.

Напоминайте себе почаще, что это родителям надо завоевывать авторитет у детей, а не наоборот.

Если же у вас не получается сменить манеру поведения, вы можете попросить помощи, чтобы преодолеть трудный период в отношениях. Диалог часто помогает разрешить конфликты.

Завоевать авторитет

• Вырабатывайте правила вместе с подростком.

• Формулируйте правила четко и понятно.

• Примите тот факт, что ваш ребенок — другой человек.

• Позвольте ему высказывать свое мнение.

• Поощряйте его любопытство и инициативу.

• Будьте готовы обсуждать и договариваться.

• Приветствуйте проявления решимости у ребенка.

• Хвалите его за самостоятельность и ответственность.

• Учите его толерантности на собственном примере, демонстрируя терпимость.

• Доверяйте подростку, поощряйте самостоятельность.

• Позвольте ему самоутверждаться в границах правил.

• Строго пресекайте нарушение правил и границ.

• По возможности, оставляйте подростку как можно более широкую возможность выбора.

Авторитет нельзя навязать, он возникает там, где есть для него условия, где он является заслуженным и внушает уважение. Это главное требование подростков: уважение. Им нужно, чтобы их не только любили, но и уважали, они жаждут признания и хотят, чтобы их считали полноправными участниками диалога.

Насилие ничему не учит

В некоторых странах Европы шлепать детей запрещено законом. Во Франции еще и сегодня полно детей, с которыми плохо обращаются. Я знаю подростков и молодых людей, которых регулярно и жестоко избивают их родители.

Насилие должно быть подвергнуто осуждению, это грубое злоупотребление властью. Избиение никогда ничему не может научить, скорее наоборот. Боль порождает страх, подчинение и новое насилие, желание отомстить. Насилие вредит телу и душе ребенка.

С помощью насилия внедрить в жизнь правила не удастся — оно, по сути, служит признанием в бессилии.

Когда подростки ведут себя в школе грубо, хулиганят, употребляют наркотики, дерутся, заикаются — следует задаваться вопросом, не являются ли они жертвами насилия. Я по-прежнему встречаю детей, которых бьют или с которыми очень плохо обращаются в семье, и которые не осмеливаются признаться в

том, что над ними измываются, из опасения еще более жестоких наказаний от их мучителей.

Мучителями могут быть и другие подростки или люди, не имеющие отношения к семье, но чаще всего это родители и иные члены семьи.

Такие родители внушают своим детям идею насилия, жестокость передается из поколения в поколение.

> Мама Тома пришла на консультацию, поскольку сын писается в постель и ведет себя в школе очень агрессивно. Он учится в средней школе, но не может пойти в гости к товарищу с ночевкой, поскольку стесняется. Я попросила мать описать их семью, и она не смогла рассказать ничего об отце Тома, поскольку мальчик сразу начал давать ей пинки и плеваться. Мать для сына не обладала авторитетом. Я вмешалась, потребовав, чтобы Тома немедленно прекратил безобразие. Мать кинулась меня благодарить и призналась, что ее муж регулярно ее избивает. Когда отец Тома в свою очередь пришел на прием, он с ходу признался: «Мой отец меня тоже бил. Я писался в кровать до 13 лет, отец бил мать у меня на глазах». Этот молодой отец не смог справиться с насилием, которое он принес из детства, и вымещал свой гнев на жене и сыне, вместо того, чтобы обратиться за помощью к психотерапевту.

К сожалению, в этом случае родители оказались не готовы изменить свою жизнь и себя, и терапия Тома продлилась всего несколько сеансов. Я могу только надеяться, что они хотя бы осознали, откуда взялась у их сына тяга к насилию и что отец сможет найти выход для гнева не в семье.

Когда я разговариваю с родителем, склонным к насилию, я часто слышу от него оправдание типа: «Меня тоже били, но я же не умер от этого» или «Это он меня специально доводит, чтобы я сорвался». Нет, дети не хотят, чтобы их били, но если они ничего другого не видели, они не умеют сказать, что бы они хотели на самом деле. У таких детей очень низкая самооценка.

Любой ребенок, ставший жертвой насилия, должен рассказать обо всем взрослому, которому он доверяет. Это может быть родственник, учитель, друг, иной человек, который не станет его осуждать и внимательно выслушает, как в моем следующем примере.

> Кевину 14 лет, он развитый подросток, у него, как он

сам говорит, отличные «дружбаны», он хорошо учится в школе. Однако некоторое время назад он стал жертвой вербальной и физической агрессии части мальчиков из его колледжа, в особенности его преследовал один подросток, явно не уверенный в себе. Он приставал к Кевину, чтобы показать себя перед приятелями, которые со смехом наблюдали эту типичную для подросткового возраста забаву. Кевина дразнили в основном в школьном автобусе, когда он ехал в школу или возвращался домой. Кевин старался защищаться, его «дружбаны» поддерживали его, как могли, но они не ездили в автобусе. Однажды он возвращался из школы совсем один, и когда автобус прибыл на его остановку, входную дверь перегородил старший брат одного из врагов, юноша 17 лет. Он сильно ударил Кевина по спине, мальчику было больно и ужасно обидно, он вернулся домой с синяками.

Родители Кевина, обнаружив следы побоев, моментально среагировали. Они заставили сына описать все случаи нападений и решили пойти к родителям хулигана. Кевину повезло с родителями, они всегда готовы его выслушать, и он может на них рассчитывать. Его дяди, узнав о происшествии, тоже обеспокоились и просили его помнить, что всегда готовы прийти на помощь племяннику.

В этой семье взаимная поддержка и сочувствие играют огромную роль. Они помогают друг другу делом, не бросая слов на ветер. И подросток учится на хороших примерах.

Несмотря на всеобщую поддержку, Кевину, тем не менее, было страшновато при мысли о том, что надо идти на учебу и вновь ехать на автобусе.

Я предложила ему проделать маленькое упражнение, совсем простое: оно позволяет ослабить ощущения от травматического опыта и увидеть будущее более оптимистично.

Я предложила ему вспомнить самый неприятный момент происшествия. Это был тот момент, когда здоровый парень ударил Кевина неожиданно во время выхода из автобуса. Он сказал: «Мне отвратительна такая манера бить в спину, и мне страшно», — и ощутил напряжение в груди. Мы оценили напряжение по десятибалльной шкале, и оказалось, что оно, по ощущениям Кевина, достигало баллов 5–6.

Воспоминание было все еще травмирующим.

Я предложила Кевину снова представить травмирующую его сцену, ощутить возмущение и страх в груди и начала процедуру снятия напряжения.

Я попросила Кевина следить глазами, не поворачивая головы, за движением моих пальцев, водя ими слева направо, туда-сюда. Каждый раз, проводя пальцами перед глазами Кевина, я предлагала ему вздохнуть как можно глубже и спрашивала, какие мысли проносятся у него в голове и что он чувствует. После нескольких движений глазами он перестал думать о взрослом парне, который его бил, однако страх возвращения в школьный автобус остался. Он боялся остаться вновь наедине с врагом.

Я продолжала водить рукой перед глазами Кевина и попросила его сконцентрироваться на воображаемой будущей поездке в школу. Интенсивность переживаний мало-помалу снизилась, однако нельзя было исключить того, что Кевину мог понадобиться дополнительный сеанс.

Возможно, реакция была связана еще и с опытом из прошлого, и в таком случае следовало бы поработать над другими воспоминаниями.

Иногда во время процедуры десенсибилизации в памяти всплывают вдруг события, ушедшие в подсознание, вытесненные ребенком как чрезмерно болезненные. В таком случае я рекомендую не заниматься травмой самостоятельно, а обратиться к специалисту. Сегодня многие психотерапевты владеют методиками, помогающими устранить болезненные переживания. Методики ДПДГ (десенсибилизация и переработка движением глаз) и ОП (обновление прошлого) — примеры подобного подхода. Я тоже владею этими методиками и получаю в своей практике регулярные подтверждения их эффективности для лечения разовых и повторяющихся травм. Специалистов, владеющих этими методиками, можно найти в соответствующих списках специалистов и на сайтах.

Если ваш ребенок пережил травмирующее событие и согласен проделать вместе с вами упражнение, вы можете самостоятельно применить технику ИДГ (интеграция движений глаз). Она принесет облегчение, поможет не потерять уверенность в себе и поднимет снизившуюся самооценку.

Упражнение по десенсибилизации

Устройтесь поудобнее в спокойном тихом месте,

там, где вас не побеспокоят. Сядьте напротив ребенка, а потом сдвиньтесь в сторону, так, чтобы не попадать в его поле зрения во время взмахов руками перед его глазами.

Попросите ребенка рассказать о болезненной ситуации, постарайтесь вместе определить, какой момент был наиболее травмирующим. Попросите его назвать чувство, которое он испытывает, думая о том событии. Когда чувство будет названо, оцените по десятибалльной шкале интенсивность переживания и локализуйте его в той части тела ребенка, в которой оно ощущается наиболее остро.

Предложите ребенку сконцентрироваться на самом тяжелом моменте воспоминания, ощутить в своем теле связанную с ним боль, и начните водить рукой слева-направо в очень быстром ритме. Ребенок не должен поворачивать голову, только глаза должны следовать за рукой слева направо и обратно. Рукой нужно водить на расстоянии, которое ребенок сочтет комфортным.

Через каждые примерно тридцать взмахов просите ребенка глубоко вдохнуть и задавайте вопрос: «Что ты сейчас чувствуешь?» Не комментируйте его ответы, продолжайте движения пальцами со словами «продолжаем» до тех пор, пока болезненное чувство не исчезнет.

Если вы видите, что ребенку все лучше и лучше и его охватывает покой, проведите небольшой тест. Спросите: «Что ты сейчас чувствуешь по сравнению с началом упражнения?» Если ребенок подтверждает, что не чувствует больше ничего, можно остановить процедуру десенсибилизации, поблагодарить его и поздравить его с пополнением запаса жизненной энергии. Это подходящий случай поднять самооценку и укрепить самоуважение.

Если же он думает о других вещах, которые его мучают, потому что его мозг связал травму с другими неприятными событиями, скажите: «Продолжим теперь с этим новым». Воздержитесь от комментариев и начните новую серию взмахов, чтобы принести наконец облегчение.

Если же ребенок вспоминает вдруг прошлые травмирующие воспоминания, которые он позабыл ранее, а тут вспомнил, не занимайтесь с ним терапией самостоятельно, как я уже писала выше, а обратитесь к специалисту с соответствующими знаниями и практикой.

Закончить лучше всего сеансом расслабляющего дыхания или сном наяву (см. стр. 222 этой книги). Напомните ребенку, что он хороший, и покажите, как вы его любите.

Поздравьте и себя с тем, что вы родитель, с которым ребенок делится своими бедами, а не держит все в себе, потому что иначе это понижало бы его самооценку.

Мы все несем ответственность за насилие. Сегодняшние подростки завтра станут взрослыми; поэтому насилие надо сдерживать постоянно. Давайте смотреть в будущее, восстанавливать самооценку нашего внутреннего ребенка, чтобы развивать самооценку наших детей.

Давайте каждодневно бороться с насилием ненасильственными методами: уважение к себе, принятие самого себя, уважение к правам человека.

Установим прежде всего мир в собственной душе, чтобы потом попытаться установить мир в окружающей нас жизни. Станем все борцами с насилием. У нас есть знаменитые образцы для подражания: Ганди, Нельсон Мандела, Далай Лама, которые учили других бороться за уважение к человеку. Мать Тереза говорила: «Я никогда не приму участия в антивоенном шествии, но всегда готова поддержать любую акцию за мир».

Дороти Лоу Нолт писала:

Если дети живут в обстановке критики, они учатся осуждать.

Если дети живут в обстановке вражды, они учатся конфликтовать.

Если детей все время высмеивают, они становятся застенчивыми.

Если детей все время стыдят, они привыкают к чувству вины.

Если дети видят перед глазами ревность, они вырастают завистниками.

Если дети живут в обстановке терпимости, они приучаются быть терпеливыми.

Если дети живут с ощущением безопасности, они приучаются верить в себя и в тех, кто их окружает.

Если дети часто слышат похвалу, они учатся оценивать себя по достоинству.

Если детей окружает честность и вежливость, они узнают, что такое правда и справедливость.

Если детей окружает одобрение, они приучаются жить в мире с собой.

Если детей окружает благорасположение, они приучаются

находить любовь в жизни.

ВЫВОДЫ

• Чем понятнее и разумнее сформулированы правила, чем меньше в них бессмысленных требований, тем в большей безопасности ощущает себя подросток. Вседозволенность не помогает ему найти себя и сформировать свою личность.

• Роль отца весьма важна в подростковом возрасте. Даже если он отсутствует, мать должна постоянно ссылаться на него и поддерживать его образ.

• Насилие ничему не учит, оно не способствует дисциплинированности и собранности, оно носит исключительно деструктивный характер и порождает только насилие.

Часть третья
Помочь подростку обрести доверие во взрослой жизни:
помочь сформировать ценности и сформулировать жизненный проект

Глава 7. Как совместить идеалы и жизненный проект

Научить самостоятельности

Подросток нуждается в вашей поддержке, чтобы обрести уверенность в себе. Чтобы стать независимым, ему нужно сознавать, что вы ему доверяете. Однако многим родителям трудно смириться с его самостоятельностью, даже если они понимают необходимость установления взаимопонимания и взаимного доверия (списки, следующие ниже, точно так же не включают в себя абсолютно все возможности, как и те, что вы прочли выше).

Способы, позволяющие родителям воспитывать самостоятельность и уверенность в своих силах у детей

- Демонстрировать любовь и высокую оценку достижений ребенка.
- Постоянно хвалить и подбадривать.
- Дать понять, что он всегда может на вас рассчитывать.
- Интересоваться его жизнью и его увлечениями.
- Позволить ему самому выбирать себе друзей.
- Позволить ему выполнять его обязанности так, как он считает нужным.
- Оставлять его в покое, когда он проявляет желание побыть в одиночестве.
- Напоминать, что он способен справиться с трудностями.
- Хвалить его за помощь по дому.
- Позволять высказывать и иметь свое мнение, даже если оно не совпадает с вашим.
- Позволить ему самому решить, как делить его жизнь между школой, семьей и друзьями.
- Позволить ему декорировать его комнату по собственному вкусу и одеваться, как ему нравится.
- Показать ему, что ему позволено больше, чем младшим братьям и сестрам, поскольку он взрослый и ему доверяют.
- Выслушивать его переживания и приключения без замечаний и морализаторства.

• Позволить ему самостоятельно распоряжаться карманными деньгами.

Родительское поведение, принижающее самооценку подростка

• Постоянно беспокоиться и чрезмерно опекать ребенка.

• Выказывать недоверие, считать незрелым и безответственным.

• Регулярно обесценивать его достижения.

• Смеяться над его неловкостью, особенно в присутствии посторонних.

• Навязывать собственные решения в случае несогласия с ним.

• Пристально контролировать его школьную и внешкольную жизнь.

• Беспокоиться, если он немного опаздывает.

• Выбирать для него одежду и прическу.

• Требовать, чтобы он не закрывал дверь в свою комнату, когда к нему приходят друзья.

• Постоянно напоминать о слабостях и неудачах и требовать их исправления.

• Хозяйничать в его комнате и входить туда в его отсутствие.

• Проверять, как он тратит карманные деньги.

• Читать его почту и дневник и т. п.

Если вы узнаете себя во втором списке, спросите себя, что бы вы могли изменить, чтобы повысить самооценку вашего ребенка.

Ограничивающие убеждения, которые препятствуют установлению взаимного доверия

Некоторым родителям довольно легко удается сменить поведение, просто осознав важность уверенности в себе, и они начинают говорить с детьми по-другому; другим же смена привычек дается куда как тяжелее.

Когда последние приходят ко мне на прием, они иногда признаются: «Я не сумею начать хвалить и поощрять, поскольку в нашей семье было заведено по-другому, мои родители воспитывали меня сурово, и ничего».

И вновь мы сталкиваемся с силой родительского примера. Я предлагаю в таком случае им сказать подростку: «У меня не очень получается тебя хвалить и приободрять, поскольку мои родители

тоже этого не делали». Иногда этого достаточно для смены атмосферы в семье.

А некоторые говорят: «Я знаю, что мне следовало бы вести себя по-другому, но это сильнее меня, я никак не могу заставить себя прекратить беспокоиться и контролировать».

Подросток реагирует на подобное отношение бунтом или самоуничижением, и это не помогает ему взрослеть. Очень часто родители, ведущие себя подобным образом, понимают, что это не лучший способ воспитания, но не находят силы измениться.

Одна мама мне рассказала: «Я знаю, что не должна реагировать подобным образом, но это сильнее меня, я постоянно волнуюсь за свою дочку. Мне не нравится, когда она ночует у подружек и даже у наших родственников». А девочка жаловалась именно на то, что ей ничего нельзя, мама постоянно волнуется и не позволяет ей стать самостоятельной. С сыном же эта мама была более спокойной. Девочка сходила к психологу, и тот порекомендовал матери поработать над собой. Именно поэтому она пришла ко мне на прием.

Во время поиска благого намерения, которое побуждало ее к контролирующему поведению, она вдруг заметила: «Я хочу защитить мою дочь». Получалось, мать сама искала покоя.

— Защитить от чего?

— От насилия, это ведь нормально, что мать волнуется за дочь!

— А что это значит, почему вы опасаетесь за дочь? (Я попыталась найти некое ограничивающее убеждение.)

— Я просто хорошая мать. Я не такая, как моя собственная мать, которой было наплевать на то, что может случиться с девочкой, с ее дочерями. Она переживала только за своих мальчиков (у ее матери было 11 детей, 9 девочек и 2 мальчика).

— Это кто-то внутри вас боится, что на вашу дочку нападут? Сколько лет этому вашему внутреннему «я»?

И тут она вспомнила, что когда ей было 8 лет и родители уже спали, ее старший брат заставил ее пойти с ним в его комнату и там пытался совершить инцест. Она была потрясена до глубины души. Даже уже во взрослом возрасте воспоминание вызвало в ней мощнейшую эмоциональную реакцию, такие эмоции имитировать невозможно. Я попыталась успокоить женщину, напомнив ей, что в основе ее переживаний

лежит благое намерение: защитить дочь.

— Вы думаете, это связано с тем ужасным случаем с моим братом? Это бывало довольно редко.

— Достаточно и одного раза. Часть вашего внутреннего «я» не забыла пережитую травму, она так и не выросла, и ей по-прежнему 8 лет. И именно эта часть вашего «я» так боится за дочь сегодня, ведь девочка еще не совсем взрослая. Когда она остается ночевать у подружки, прошлое накатывает на вас, и вы не можете рассуждать здраво. Вы говорите себе: «Это сильнее меня». Вас накрывает болью и обидой, и эмоции проявляются в желании защитить хотя бы дочь. А она реагирует на ограничение свободы, и это хорошо. Она хочет стать самостоятельной, и именно это ее желание привело вас ко мне, чтобы пересмотреть ваше внутреннее «я» и позволить ему наконец вырасти.

Наши дети отлично знают, на какие кнопки нажимать, чтобы заставить нас реагировать. Примите это как толчок к развитию, а не как проблему.

Посмотрим, как эта мать пришла к новым умозаключениям. Ее метод годится для всех. Итак, у нас есть:

— некий **опыт**, пережитый ребенком;

— **выводы**, сделанные из этого опыта;

— **обобщение**, то есть выводы распространяются на более широкую область жизни;

— **убеждение**, которое якобы подтверждается каждодневным опытом;

— **поведение**, которое становится результатом.

Эта мать, пережив в детстве крайне травмирующий **опыт** с собственным братом, сделала **вывод**: «Когда родители спят, мой брат делает со мной нехорошие вещи. А моя мать даже не замечает этого и не беспокоится обо мне».

Этот вывод она **обобщила** и сформировала себе два **ограничивающих убеждения** относительно собственной дочери:

— «Когда моя дочь ночует вне дома, с ней может случиться что-то ужасное».

— «Я волнуюсь за свою дочь, я хорошая мать».

Результатом стало следующее **поведение**:

— «Я не разрешаю моей дочери ночевать у подруг или у родственников (только так я могу не переживать за нее)».

— «Я беспокоюсь за мою девочку, я ведь хочу быть хорошей матерью». Это вполне соответствует установке, которую она дала себе: «не быть как ее мать».

Будучи родителями, мы испытываем потребность видеть воплощение наших чаяний и убеждений в нашем ребенке. Мы держимся за наши верования и защищаем их ежедневно, чтобы сохранить целостной нашу картину мира.

В этом конкретном случае можно увидеть два типа убеждений, которые можно выразить в виде формул:

X → Y, то есть причинно-следственная связь: из X следует Y.

X: моя дочь ночует вне дома. Из X следует Y: она подвергнется насилию.

И:

X = Y, то есть равенство, X равно Y.

X: я волнуюсь за дочь = Y: я хорошая мать.

Часто люди рассказывают только часть правды, то есть либо X, либо Y. В таком случае, чтобы прояснить ситуацию, хорошо бы задать им ряд вопросов.

Например, если мать говорит: «Я запрещаю моей дочери ночевать вне дома».

Предположим, это утверждение X, значит нужно найти Y. Для этого можно спросить: «А что может с ней случиться вне дома?» или «А если она переночует вне дома, что произойдет?»

Она вам ответит, формулируя Y: «С ней может случиться плохое».

Если вы попытаетесь установить, что означают ее страхи, то есть составляющие формулы X= Y, мать может опять же сообщить только половину правды:

— Либо: я беспокоюсь за мою дочь.

— Либо: я хочу быть хорошей матерью.

На самом деле она уверена: «Хорошие матери беспокоятся о своих дочерях».

Спросите ее: «Ваше беспокойство за дочь — это доказательство чего?»

Она ответит: «Я хорошая мать». И тут можно попробовать развеять ограничивающее убеждение: «А разве, чтобы быть хорошей матерью, нужно непрерывно беспокоиться?»

Путем подобных вопросов и ответов можно побудить человека пересмотреть его убеждения. Она поймет, что они ограничивают ее и мешают ее взаимоотношениям с дочерью. И она на самом деле хочет изменить ситуацию.

Можно также привести примеры от противного или исключения из ее правил: «А бывало ли так, что ваша дочь переночевала вне дома и с ней ничего не случилось?» Если мать ответит «да», спросите ее, что она чувствовала? Что происходило с ней, как реагировала девочка? Она должна понять, что ее построенные на обобщениях представления далеко не всегда

реалистичны и можно думать и по-другому. Можно спросить: «А приходит ли вам в голову, что вы хорошая мать и тогда, когда вашей дочери нет рядом с вами?»

Но если, несмотря на эти простые объяснения, ограничивающие убеждения сохраняются, следует обратиться к профессионалу, который владеет иными методами лечения травмирующих воспоминаний у матери.

К счастью, далеко не все болезненные воспоминания детства столь ужасны, как в вышеописанном случае, хотя случаи инцеста, сексуального насилия и развратных действий с детьми составляют весьма внушительный процент от всех обращений к психотерапевтам.

Больше всего нас, специалистов, волнует, какие выводы сделал ребенок, переживший травму, став взрослым и родителем собственных детей. Мы изучаем, как опыт прошлого воздействует на подсознание и изменяет поведение взрослого.

Чаще всего, конечно, речь идет о чем-то совершенно «банальном» с точки зрения взрослого. Но для ребенка это стало болезненным переживанием, и он, бессознательно сформировав убеждения, установил границы в своей взрослой жизни.

Женщина пришла ко мне с жалобами на то, что она не верит в себя, и все окружающие ее люди кажутся ей «лучше, чем она». Откуда взялись подобные представления? Ей предложили повышение на работе, а она сомневалась и вопрошала: «Почему я? Вокруг куча людей, гораздо более достойных, чем я».

Проанализировав свои сомнения, она вспомнила случай из детства, о котором совсем забыла.

Ей было 4 года, и она сидела за столом вместе с родителями и сестренкой, которой тогда был годик. Родители восторгались младшей сестрой и не обращали внимания на старшую. Тогда девчушка подперла голову ладошками и заявила: «А мной никто не занимается». Родителям ее высказывание показалось смешным, и они начали хохотать. Подобная «банальная» сцена имеет место во многих семьях. Но для девочки она стала совсем не «банальной» — ребенок всего 4 лет отроду решил: «Папе с мамой больше нравится сестра, потому что я не такая хорошая, как она». И этот вывод постепенно распространился на всех людей вокруг: «Другие люди лучше меня». Так сформировалось убеждение!

Всю свою жизнь бедная женщина видела вокруг

только превосходящих ее умников и красавцев, пока ей не предложили внезапно новую должность. Ей на самом деле очень хотелось ее занять, и она обратилась к специалисту по НЛП, чтобы тот помог снять ограничения, наложенные на нее ее подсознательными убеждениями: «Я совершенно уникальная личность и такая же замечательная, как и все вокруг». В результате она согласилась на новую должность. Сегодня женщина обрела уверенность в себе, ее самооценка выросла, она достигла успехов.

Такие же методы можно применять и в случае позитивных убеждений. Они возникают примерно так же. Либо в результате некоего случая или повторяющихся событий, а порой и в результате желания постоянно слышать исключительно слова одобрения.

Например, ребенок пережил позитивный опыт в школе: получил высокую оценку. Учительница поздравила его перед классом, это было очень приятно и волнующе, и, таким образом, имело место положительное аффективное воздействие. Ребенок сделал вывод, что он хороший ученик и способен добиваться успеха. Он обобщает свои достижения: «Я могу, я способен, я успешен, и я добьюсь того, что захочу», он верит в это, это становится его позитивным убеждением, он становится уверенным в себе.

Чем сильнее переживание заряжено аффектом, тем сильнее его воздействие. Если аффект носит позитивный характер, то сформируются позитивные выводы, если же аффект негативный — последствия будут негативными. Для специалиста главное — найти опыт, легший в основу последующих выводов, и изменить те убеждения, которые ограничивают подростка и не дают ему расти и двигаться к успеху.

И прекратите стремиться стать идеальными родителями: вы делаете все, что в ваших силах. Роль родителя часто трудна, а порой и неблагодарна.

Скажите себе, что вы созданы из того, что ваши родители заложили в вас, а также и из того, что они вам недодали. Но вам удалось создать семью, найти работу, друзей… И вы читаете книгу, предназначенную для родителей, которые хотят повысить самооценку их детей-подростков. Разве это не доказательство вашего сознательного родительства?

Меня всегда трогает старание родителей подростков сделать все как можно лучше, их вдумчивые вопросы, их желание получить совет: ими движет любовь к их детям.

Проделайте упражнение с самим собой, надо просто спросить себя: «Что бы я хотел, чтобы мой сын или моя дочь помнили из нашего общения тогда, когда им будет столько же лет, сколько мне?» (то есть в вашем сегодняшнем возрасте).

Одна мама написала:

Я хотела бы, чтобы, когда ему будет 45 лет, он вспоминал про наши нежные мелочи: подмигивания, улыбки, ласковые словечки.

Символические подарки, как его первый курс обучения серфингу, который стал потом его страстью.

Любовь к природе, удовольствие от жизни в деревне, которое я принесла из моей семьи.

Способность понимать друг друга с одного взгляда.

Он знает, что я его люблю, и он всегда может на меня рассчитывать.

Рождественская елка в Нормандии, семейные праздники, сюрпризы на дни рождения.

Каникулы и вечеринки с друзьями. Импровизированные праздники во время учебы в начальной школе.

Верить в подростка

Уверенность в себе заразительна. Чем больше вы уверены в самом себе, тем легче вам будет передать ему это чувство. Кем бы он ни стал потом, ваша уверенность в его силах, которую вы ему постоянно демонстрируете, сделает его уверенным в себе.

Уверенность в себе, с одной стороны, является результатом хорошей самооценки. Когда мы осознаем собственную значимость, уникальность и в то же время уязвимость, мы «вооружены» для создания уверенности в себе. Тем не менее уверенность в себе имеет иную природу, чем самооценка. Она — производное от нашей квазиуверенности в том, что мы можем справиться с трудностями и можем рассчитывать на себя в различных жизненных обстоятельствах.

Помочь подростку выработать уверенность в себе очень важно. Научите его справляться с жизнью и чувствовать гордость за свои поступки, ощущать себя в безопасности с самим собой, к примеру, в школе, в спортзале, развлекаясь, в любви и в дружеских отношениях.

Многие ваши совместные действия наверняка принесли вам ощущение счастья и помогли построить отношения, но некоторые стали источником трудностей. Слова «тебе должно быть стыдно

за себя!» не способствуют выработке уверенности в себе. Чувство стыда ранит и унижает, и совершенно бесполезно. Дайте ему право на ошибку и напомните, что это тоже способ выучиться чему-то новому. Подросток совсем не хочет стать презираемым, он хочет стать лучше. Если вы верите в него, он поверит в себя. Именно так рождаются чудеса, то, что мы называем «эффектом Пигмалиона».

> В школе исследователи провели тесты на «коэффициент интеллекта» в одном из классов. Учителю они сообщили, что некоторые из весьма средних учеников показали результаты, как у «сверходаренных». К концу года тесты повторились. И вы не поверите — но дети, которых назвали «сверходаренными», практически ими стали. Они показали поразительные успехи. Те, кто показывал такие же средние результаты, но не был назван «сверходаренным», не продемонстрировали никакого прогресса. Этот эксперимент, впервые проведенный в Англии, был повторен еще неоднократно, и результаты были похожими. Ожидания и отношение учителя позволили некоторым детям показать неожиданные и выдающиеся достижения в учебе!

Старайтесь обращать внимание на достоинства, а не на недостатки. Если вы искренне скажете подростку, что вам в нем нравится, напомните о его успехах, его талантах, его способностях, приводя конкретные примеры, он поймет, что способен справляться с трудностями. Он поймет, что он сам режиссер своей жизни, что у него есть все необходимое для того, чтобы встретиться с жизнью с открытым забралом. Он почувствует, что становится кем-то важным и уникальным.

У некоторых людей есть запас уверенности в себе, у других его нет. Уверенность в себе не появляется раз и навсегда, у нас у всех бывают периоды сомнений. Столкнувшись с чем-то новым, подросток становится уязвимым. Совершенно нормально, если он чувствует себя неуверенно во время созревания и обретения нового «я».

Чувство уверенности в себе у подростка создается постепенно, день за днем. Оно рождается из веры родителей в него или из примера, который вы ему подаете.

> **Некоторые приемы, позволяющие внушить уверенность в себе**
>
> • Говорите уважительно и доброжелательно.
>
> • Не используйте крик, настаивая на своем мнении.

• Искренне интересуйтесь тем, что интересует подростка.

• Уважайте и соблюдайте его нужды.

• Доверяйте ему в выборе друзей, одежды и т. п.

• Позвольте ему самому определять, на что тратить карманные деньги.

• Ободряйте его, хвалите.

• Держите свои обещания.

• Следуйте сами тем ценностям, которые вы ему внушаете.

• Приходите на встречи вовремя.

• Доводите начатое до конца.

• Соблюдайте расписания и планы.

Эти конкретные примеры поведения помогут вам передать то, что вы считаете важным и ценным, вашему ребенку. Если он будет вам доверять, то примет ваше послание и будет уверен в вас и в себе.

Показать ему его лучшие качества

Быть уверенным в себе — значит сознавать свои сильные и слабые стороны. Подросток, чтобы стать полноценной личностью, должен не бояться сталкиваться с трудными сторонами жизни и уметь опираться на собственные силы. Попросите его составить список его лучших качеств, ни в коем случае не недостатков. К примеру: умный, красивый, добрый, самостоятельный, ловкий, воспитанный, доброжелательный, сильный, благородный, чувствительный, умеющий слушать, творческий, настойчивый, честный и т. п.

Одновременно и вы можете составить список качеств, которые вам нравятся в вашем ребенке. Сравните оба списка. Может быть, какие-то качества он забыл? Признает ли он их? А может быть, вы что-то позабыли?

Сравните списки и отметьте те его качества, которые нравятся вам обоим. Вы можете служить для вашего ребенка примером, но если ваши поступки перестанут соответствовать тем ценностям, которые вы пытаетесь ему внушить, он выберет другой пример для подражания. Он попытается идентифицировать себя с людьми, у которых есть те качества, которые ему нравятся и которых он не находит у родителей. Он может взять в качестве примера для подражания дядю, тетю, друга, преподавателя, какое-то медиалицо, спортсмена, певца, актера…

Некоторые родители, страдающие неуверенностью в себе, переживают тот факт, что не могут стать образцом для подражания, и начинают соревноваться с выбранным подростком героем. Им следует учиться отпускать ситуацию, не пытаться стать идеальным примером. Неплохо вспомнить, что подростку необходимо критиковать родителей, чтобы создать собственную идентичность. Это трудно принять, но это так.

Не так уж часто встречаются родители, которые на самом деле хотели бы, чтобы их дети стали их «клонами».

Поэтому полезно сознавать и свои недостатки и слабости и рассказать подростку, что вы делаете, когда вам случается ошибиться, как вы боретесь с недостатками и стремитесь стать лучше. Если вы это сделаете, он поймет, что ошибка — это не признак глупости, это повод для развития, и оценит вашу искренность.

Напоминайте подростку, что у него есть достаточно сил для преодоления препятствий. НЕ делайте за него трудную работу, не лишайте его уроков, которые ему нужно усвоить самостоятельно. Когда он достигнет чего-то сам, это породит в нем надежду на то, что он и в следующий раз сможет справиться самостоятельно, и укрепит его уверенность в себе.

Многие подростки находят весьма трогательными те минуты, когда вы вместе вспоминаете его младенчество и то, что вас тогда в нем умиляло.

> Одна мама написала своему сыну письмо: «Когда ты был совсем крошкой, ты мне уже казался очень красивым, ты был такой пухленький, с золотистой кожей и небесно-голубыми глазами и озорной улыбкой. Ты был такой живой, решительный, крепко стоящий на ножках малыш, ты уже тогда был личностью.
>
> Я осознала это, когда ты впервые встал на ножки. Я была поражена, как крепко ты держался за стену, ты очень хотел идти вперед, ты горел любопытством и жаждой познания. Я была так горда тобой, и говорила всем: „У него все получится в жизни, он знает, чего хочет, и не боится трудностей“.
>
> И я была полна умиления — ты же был таким крошечным, но уже самостоятельным человечком. Ты уже тогда любил жизнь. И я всегда буду гордиться таким сыном, как ты».

Выбрать правильную мотивацию

Когда вы просите подростка разобрать посуду в посудомоечной машине, он отвечает вам выражением откровенной скуки. Он еле волочит ноги и бубнит, что сегодня не его очередь. Когда он, наконец, начинает кое-как вытаскивать посуду, у него звонит мобильный, и его приятель сообщает, что стоит возле дома и ждет его гулять. И в этот момент в подростке чудесным образом просыпается рвение, энергия начинает бить ключом, и посуда вмиг оказывается на своих местах. Что случилось? Просто появилась мотивация. Конечно, он хочет встретиться с товарищем и провести время с друзьями. В подростковом возрасте «дружба» и «общение» имеют фундаментальное значение.

Друзья помогают подростку отделиться от родителей и дают возможность поделиться с ними своими переживаниями.

Эта весьма обычная сценка показывает, что дети на самом деле не ленивые. Им просто не интересно, они не хотят заниматься чем-то нудным. И совершенно бессмысленно говорить: «Ты должен взять себя в руки, надо — значит, надо». Лучше подумаем, как можно их заинтересовать.

К концу одного из семинаров одна девочка написала: «Я поняла, что мною движет то, что для меня важно».

Наши ценности и желания действуют в роли фильтров, определяющих наш выбор, иногда сознательно, но чаще бессознательно. Когда мы действуем или планируем действовать в соответствии с нашими предпочтениями, у нас внутри появляется источник энергии, подталкивающий нас по определенному пути.

Вот список наиболее распространенных ценностей: свобода, равенство, братство (что-то напоминает, не правда ли?), любовь, дружба, честь, уважение, мир, красота, независимость, радость и так далее.

Вспомните, что вы служите примером. Очень важно жить в соответствии с ценностями, которые вы хотели бы передать вашему ребенку. Но если он заметит разрыв между тем, что вы говорите, и тем, что вы делаете, все пропало. Он разочаруется в вас и будет искать примеры для подражания вне семьи. Если вы стараетесь внушить, что надо быть честным, если уверяете ребенка, что обманывать нехорошо, будьте бдительны, например, когда заполняете налоговую декларацию.

Когда вы хвастаетесь, как вам удалось «сделать» налоговую, ваш ребенок не знает, что думать! Мне рассказал об этом мальчик, который перестал доверять своему отцу.

Если же вы призываете ребенка быть осторожным и осмотрительным, просите его не гонять на скутере, не пытайтесь нарушать скорость на дороге, показывая собственную лихость и скрываясь от радаров. Либо вы утратите доверие, либо он начнет подражать вашим худшим проявлениям.

Если вы отстаиваете необходимость уважения к людям и говорите спокойно и корректно, даже если кипите от гнева, избегаете оскорблений, вы показываете настоящий пример, и подросток возьмет ваше мнение на вооружение.

Если вы хотите научить его держать слово, но при этом не выполняете данные ему обещания, не ждите, что он будет

выполнять свои.

Только демонстрируя соблюдение ценностей на собственном примере, вы позволяете подростку создать собственную шкалу ценностей.

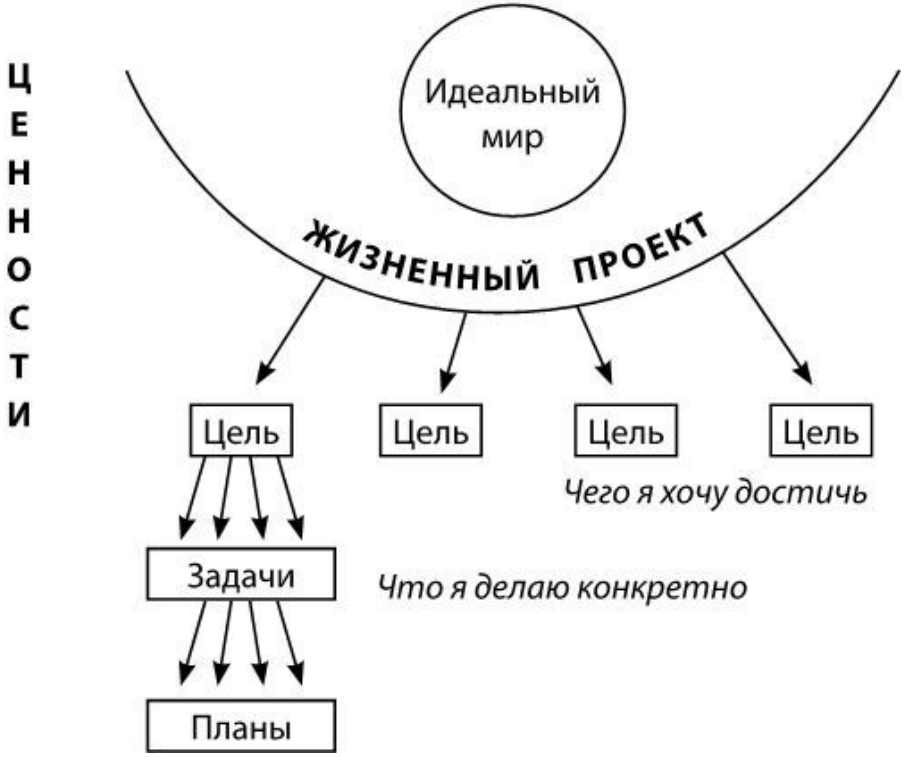
Ваш пример повысит уважение и доверие к вам, а также и его собственную самооценку.

Ценности, которые вами движут, дают вам дополнительную энергию, которая подталкивает вас к действию и позволяет вам гордиться собой. А если вы живете вразрез с тем, что декларируете, у вас нет истинной мотивации, вы сами себя презираете, что еще хуже, чем быть презираемым другими.

Как помочь подростку найти мотивацию?

- Старайтесь не возлагать на подростка нереалистичные ожидания. Не переносите на него ваши нереализованные мечты, несбывшиеся желания.
- Помогите ему построить собственную систему ценностей, основанную на том, что он видит в своем окружении, на его культуре, религиозных верованиях.
- Научите его мечтать «об идеальном мире» — так он сформулирует то, что для него важно.
- Помогите ему создать для себя роль в идеальном мире, такую, которая сделает его счастливым и способным делать мир еще лучше. Это называется «жизненным проектом».
- Помогите ему сформулировать его цели в жизни, чего он хотел бы достичь в разных областях, таких как учеба, профессия, дружеские отношения, спорт, общественная деятельность…
- Помогите ему наметить задачи на ближайшее будущее, что позволит постепенно перейти к реализации главных целей и жизненного проекта, основанных на его идеалах.

Формулирование целей для стремления к идеалу



Мы исходим из некоего обобщенного идеала и приходим к формулированию конкретных задач и планов по их реализации, но именно это позволит подростку жить в соответствии с его ценностями. Это поможет ему также повысить уважение к себе, реализоваться в жизни, стремиться к чему-то, что ему интересно и важно. Учеба обретет другой смысл, он сможет сознательно выбрать направление, которое станет для него важным.

Мечта об идеальном мире

Ребенок еще в самом юном возрасте уже мечтает об идеальном мире, о «совершенстве», которое, конечно, не существует, но к которому он всю жизнь будет стремиться. Это некая путеводная звезда, он никогда ее не достигнет, но она осветит его жизненный путь, его «жизненную легенду».

В мечту об идеальном мире ребенок закладывает те ценности, которые он усвоил в семье, от своих близких, в своей культуре, в религии и т. д.

К несчастью, в подростковом возрасте мечты часто переживают крушение. Когда подросток озвучивает свои желания, например: «Я хотел бы стать музыкантом, хирургом, жокеем, артистом, судьей по вопросам защиты детей…», в ответ он получает: «ты бы лучше исправил оценку по контрольной, сдай экзамены, и потом посмотрим, у тебя еще 10 раз поменяются желания».

Это ужасно! В этом возрасте человек начинает задаваться вопросами о будущем. Ему скоро придется делать выбор жизненного пути, а ему навязывают мнение родителей или учителей. И они вынуждены отказываться от своих мечтаний, в то время как «всякое достижение человечества было когда-то мечтой в чьей-то голове» (Альберт Эйнштейн).

Позвольте подросткам мечтать, подстегивайте их воображение. Они найдут способы реализовать свои мечты.

Конечно, нельзя постоянно предаваться мечтам. Это было бы как приобрести «Феррари» без колес. Надо поставить на машину колеса, то есть найти способы реализовать мечты.

Общаясь с подростками, я бываю поражена их творческой энергией, их конкретными и одновременно новыми идеями. Они увлечены и демонстрируют высокий уровень мотивации.

Я предлагаю дать им возможность найти свою собственную мечту, проделав упражнение, которое я описываю ниже. Его можно сделать несколько раз.

Для начала я рекомендую вам прочесть текст о «сне наяву», прежде чем предлагать его подростку. Проверьте, согласен ли он проделать упражнение вместе с вами, и напомните себе и ребенку, что вы не психолог. Вы его мать, или отец, или учитель, или просто близкий взрослый человек, который хочет помочь, но не имеет права проводить сеанс психоанализа. Если он выразит

желание продолжать и готов поделиться с вами своей мечтой, выслушайте его, но не пытайтесь интерпретировать его слова. Упражнение направлено на стимулирование воображения. Поэтому не судите, не комментируйте тем более — ребенок может утратить мечту. Примите и поддержите его игру воображения, он должен гордиться мечтой. И это не помешает ему твердо стоять обеими ногами на земле. Напомните подростку, что многие знаменитые люди, такие как Уолт Дисней, Леонардо да Винчи, Альберт Эйнштейн, создали свои великие произведения благодаря тому, что никогда не забывали о своей мечте.

Сон наяву ведет в идеальный мир

Постарайтесь найти место, где вас никто не потревожит, какой-то спокойный и уютный уголок, говорите медленно, тихим размеренным голосом, соблюдая паузы.

Садись поудобнее, не скрещивай руки и ноги, расслабь плечи, закрой глаза и сосредоточься на дыхании… С каждым вдохом твое тело расслабляется все больше и больше… Ты слышишь звуки внешнего мира, но при этом сконцентрирован на собственном внутреннем мире. Ты даже можешь различить стук твоего сердца…

Продолжай расслабляться — расслабь мышцы лица. Позволь мыслям, приходящим в голову, течь дальше, не задерживаясь, как облака плывут по небу. Они могут быть белыми, серыми или черными, но они проплывают… Там, за ними, небо всегда голубое… Дыши в естественном ритме… Дай волю мечтателю, живущему в тебе…

Если бы у тебя была волшебная палочка, что бы ты пожелал для нашей планеты? Не задумывайся, возможно это или нет, просто помечтай…

Как жители Земли могли бы общаться между собой?.. Были бы на Земле войны?.. голод?..

Остались бы на Земле школы?.. фабрики и заводы?.. административные учреждения?.. офисы?.. больницы?..

А что в этом новом мире было бы с животными, растениями, лесами, океанами и реками?

Как выглядело бы человеческое жилище?.. А какую музыку слушали бы люди?.. продолжай мечтать…

Не позволяй твоим сегодняшним знаниям тебя ограничивать, пусть твое воображение меняет мир…

почувствуй радость, вдохновение и надежду, ведь ты делаешь мир лучше… в нем ты можешь жить счастливо…

А теперь позволь себе покинуть будущее и вернуться в прошлое. Вспомни свою жизнь и тот момент, когда исполнилось какое-нибудь самое заветное желание…

Вспомни, как ты мечтал о чем-нибудь, а потом это стало реальностью…

Ты вспомнишь одну мечту, а потом еще одну… и еще одно сбывшееся желание…

Может быть, у тебя даже были мечты, которые исполнились, а ты о них забыл, забыл, как они были мечтами — ведь сейчас они реализованы и их можно потрогать…

Мысленно посмотри на то, что тебя окружает сегодня, отметь, что из этого было когда-то просто мечтой, а теперь стало реальностью — человек на Луне… пересадка сердца и других органов…

Все то, что когда-то было просто чьей-то мечтой, а сегодня стало реальностью…

Постепенно, в твоем ритме, вернись в то место, где мы сидим, пошевели руками, ногами, вздохни глубоко, открой глаза и потянись. Ты снова здесь и сейчас.

Запиши свой «сон наяву», стараясь не подвергать свои слова самоцензуре.

Пример идеального мира взрослого человека, воплощающего его ценности

Мир без войн, в котором люди счастливы и свободны. Все любят друг друга и легко общаются. Природа красива и обильна, животные защищены, обитают на воле, в привычной среде. Дети играют и смеются вместе со взрослыми.

В этом примере идеального мира воплощены следующие ценности: мир, счастье (счастливые люди), свобода, любовь, общение, красота, защита, радость (смех).

Другой пример идеального мира и ценностей глазами подростка

Мир **без войн**, люди улыбаются и **счастливы**, проводят свободное время и отпуск с **семьей**. Границ между странами и **культурами** нет, все говорят на одном языке, все **общаются** друг с другом и внутри у людей царит покой. У людей разные интересы, они **обмениваются** культурными ценностями. Но где-то

далеко есть неизведанные страны, которые можно открыть, и все могут совершить что-то удивительное.

В этом случае ценности следующие: отсутствие войн, счастье (счастливые люди), семья, культура, общение, взаимообмен, успех.

Сформулировать жизненный проект

Обратимся теперь к жизненному проекту, который естественным образом вытекает из представлений об идеальном мире, пусть он и совершенно утопичен (он не может существовать). Жизненный проект вполне реалистичен, его можно реализовать, даже если он и сформулирован не слишком детально. Он дает мотивацию и построен на основе конкретных жизненных ценностей.

Жизненный проект — это то, что дает жизни смысл. Люди, которые имеют собственный жизненный проект, тоже сталкиваются с трудностями и препятствиями в своей жизни, но они знают, что у них есть цель, и они стремятся ее достигнуть.

Такие люди всегда находят силы для движения вперед, они не падают духом, не бросают начатое. Они всегда сохраняют надежду, их жизненный проект помогает им сохранять энтузиазм. Для создания жизненного проекта мы вновь совершим упражнение «сон наяву», в этой ситуации оно поможет синхронизировать левое и правое полушария и направить все усилия на достижение главных жизненных целей.

Точно так же, как для построения идеального мира, постарайтесь найти уединенное и уютное место, где вас никто не побеспокоит. Говорите медленно, тихо, размеренно, делая паузы на каждом многоточии.

Сон наяву, помогающий создать жизненный проект

Сядь поудобнее, не скрещивай руки и ноги, закрой глаза и сосредоточься на дыхании… убери напряжение из плеч и челюстей, позволь мыслям свободно течь в голове, как облака плывут по небу…

Погрузись в себя как можно глубже, используя дыхание… на каждом вздохе расслабляйся все заметнее… Вот так… именно…

Ты можешь даже ощутить биение своего сердца… Слушай его и поблагодари себя за контакт с самим собой…

По мере расслабления можно начать мечтать, воображать, что ты можешь сделать, чтобы приблизиться к тому идеальному миру, который ты себе вообразил и к которому ты хотел бы принадлежать…

Что ты можешь сделать, что бы было на самом деле важно для тебя, могло бы наполнить твою жизнь смыслом и сделать мир лучше?

Что ты можешь сделать, чтобы выбрать ту жизнь,

которая подходит именно тебе и сделает мир лучше?

Представь себя в будущем, вообрази себя через несколько лет, у тебя получилось все, что ты бы хотел достичь, как ты живешь? Есть ли у тебя семья, дети?..

Каковы твои отношения с друзьями… Что ты делаешь вместе с друзьями?.. Кем ты работаешь? Где и как?..

Каковы твои глубинные устремления?..

Какие перемены ты несешь в мир, соответствуют ли они твоим ценностям?

Живешь ли ты общественной жизнью?.. занимаешься политикой?.. умственным трудом?..

Посмотри, как ты ведешь себя в разных областях твоей жизни, почувствуй себя полезным и успешным… в личной жизни… социальной… политической… спортивной… возможно, духовной…

Обернись в прошлое, вспомни, что ты сделал для того, чтобы реализовать мечты, которые придали смысл твоей жизни?

Через какие стадии ты прошел?.. Что помогло преодолеть препятствия, возникавшие на твоем пути?

Какие ресурсы ты использовал, чтобы достичь целей?

Очень медленно, осторожно, в собственном ритме начни возвращаться в реальность, сделай несколько глубоких вдохов, открой глаза, потянись, можно даже зевнуть…

Возьми листок бумаги и карандаш и запиши, что ты видел и чувствовал во «сне наяву».

Пример жизненного проекта подростка

Я живу, создавая свое пространство, окруженная людьми, которых я люблю, чтобы быть **счастливой** и **делиться** счастьем с близкими. Я работаю, чтобы помогать другим чувствовать себя лучше, и это меня мотивирует. Мне удается достичь того, что позволяет мне наслаждаться **счастьем**. Я использую свои **достижения,** чтобы открывать мир и богатство разных **культур**. Я забочусь о собственном здоровье, чтобы жизнь моя была спокойной и **гармоничной**.

В этом жизненном проекте заявлены следующие ценности: счастье, готовность делиться, успех, культура, здоровье, гармония.

Пример жизненного проекта взрослого

Я борюсь за **мир** на земле, способствуя **взаимодействию** различных культур. Я постоянно учусь и обогащаю свой внутренний мир, **открываясь** всему новому и привлекая к этому моих близких. Я стараюсь **заботиться** об окружающей среде и беречь **красоту**. Таким образом, я забочусь о гармонии нашей планеты. Я **делюсь** своими **успехами** и достижениями с людьми, которых я люблю. Мне **нравится** моя жизнь, **я ценю то, кем являюсь**.

Я стараюсь распространять вокруг себя **любовь** и **радость** жизни. Я забочусь о себе и о моем здоровье, это помогает человечеству жить более **достойно** и **свободно**.

В этом жизненном проекте заявлены следующие ценности: мир, взаимодействие, открытость, забота, красота (беречь), готовность делиться, успех, любовь, радость, свобода и самоуважение (я ценю то, кем являюсь).

Выстроить жизненный проект

Жизненный проект выстраивается от первого лица, он имеет декларативный характер. Даже если он сформулирован в общих словах, он предполагает некие действия и результаты, и не поменяется кардинально за время жизни. Он обрастет деталями и обогатится. Все, что сформулировано в жизненном проекте, может воплотиться в различных областях жизни, в том, что мы называем жизненными целями. Не следует путать жизненный проект, который остается неизменным, и цели, которые меняются.

Если мать семьи пишет: «Я воспитываю моих детей для того, чтобы они стали самостоятельными и ответственными взрослыми», ее жизненный проект будет исчерпан, когда дети вырастут. Это приведет к разочарованию, поскольку она перестанет чувствовать себя нужной. Поэтому жизненный проект должен быть сформулирован более широко: «Я помогаю людям, которых люблю, быть самостоятельными и достигать самореализации». И она сможет продолжать заниматься любимым делом и тогда, когда дети вырастут и выпорхнут из отчего дома.

То же самое касается и мужчины, который идентифицирует себя со своим предприятием, и его жизненный проект: «я управляю предприятием, прислушиваясь к мнению всех работников». Стоит ему покинуть предприятие, и его жизнь утратит смысл. Так бывает часто с людьми, которые занимали важные должности, но, выйдя на пенсию, оказываются без цели в

жизни, совершенно растерянные.

Таким образом, очень важно почувствовать разницу между жизненным проектом, который должен быть сформулирован так, чтобы действовать всю жизнь, и жизненными целями, которые могут меняться по мере того, как проходит время.

Не менее важно и ставить себе цели. Они определяют то, чего мы хотим добиться в различных областях нашей жизни.

Примеры целей для подростка

- хорошо учиться
- развиваться как личность
- преуспевать в личной жизни
- иметь хороших друзей
- найти свой путь, понять, чему учиться дальше…

Найти конкретную задачу

Теперь, когда вы уже создали свой идеальный мир и построили жизненный проект, определили главные цели, которые будут постепенно меняться, хорошо бы прояснить вместе с подростком конкретные одну-две задачи на самое ближайшее время, чтобы он научился сосредотачиваться.

Задайте ему вопросы, которые помогут понять и сформулировать задачу простым и ясным языком, сделать ее конкретной. Как говорил Сенека: «У того, кто знает, куда идти, ветер всегда будет попутным».

Чего ты хочешь? Если он отвечает: «Я не знаю», задайте ему вопрос: «А если бы ты знал, что бы это примерно было?» Порой подростки знают, чего не хотят, но не знают, чего хотят. Поэтому спросите у подростка: «А чего бы ты хотел вместо…» или «Что бы ты хотел изменить или улучшить?»

Это зависит только от тебя? Пример задачи: «Я хочу перейти в следующий класс». Выполнение этой задачи зависит от педагогов и их решения, поэтому спросите у подростка: «А что в этой области зависит от тебя? На что распространяется твоя ответственность?» Один подросток ответил на этот вопрос: «Хотя бы приходить вовремя на занятия».

Вот вы и сформулировали новую цель: «приходить вовремя на занятия».

Что это тебе даст, чем это столь важно для тебя? «Я буду собой гордиться!» Главная ценность — самоуважение, у подростка есть теперь мотивация. Она поможет мобилизовать силы, чтобы начать действовать. Задача становится ступенькой на пути к достижению главных целей и вписывается в его жизненный

проект, в его стремление к созданию идеального мира. Жизнь обретает смысл.

Как ты узнаешь, что цель достигнута? «Я научусь рано вставать, я буду улыбаться с утра, учителя будут одобрительно встречать меня по утрам, друзья и родители обрадуются моим успехам». Это показатель того, что он начал двигаться к цели, он уже воображает себя достигнувшим ее.

Существует ли что-то, что препятствует тебе приходить вовремя на занятия? «Нет, ничего». «Может быть, что-то все-таки мешает?» (я проверяю, нет ли каких-либо потенциальных негативных последствий, забытых препятствий). Он повторяет: «Нет, точно нет, все как раз от меня именно этого и ждут».

Если бы какой-то негативный фактор все-таки бы присутствовал, например: «Я засыпаю слишком поздно, поскольку не успеваю лечь раньше полуночи», можно было бы сформулировать цель по-другому: «Я должен приучить себя ложиться не позже 22 часов». Можно также включить препятствие в формулировку задачи: «Я должен приходить вовремя на занятия, во сколько бы ни лег накануне вечером».

Что тебе мешает достичь цели — приходить на занятия вовремя? «У меня нет часов, и я никогда не знаю, который час». Мы формулируем промежуточную задачу: «Я должен заиметь часы». Задача теперь сформулирована четко, конкретно, точно, ясно и вполне выполнима.

И он достиг желаемого, больше он никогда не опаздывал на занятия.

Привычка задавать подобные вопросы себе и другим позволяет лучше узнать, чего мы хотим от жизни. Соответствует ли то, что я делаю, моим ценностям, целям, моему жизненному проекту, имеет ли смысл для меня самого?

Возможно, однажды преподавателям и учителям, наконец, объяснят, что детям надо рассказывать, что полученные ими в школе знания необходимы не только для сдачи экзаменов, но и в будущей взрослой жизни, и приводить конкретные примеры.

Было бы также полезно напоминать им, что:

— обучение идет успешнее и легче, когда приносит удовольствие и будит любопытство;

— для успеха нужен не только интеллект, но и мотивация, играющая не менее значимую роль;

— если дети верят в свои силы и если им попадаются педагоги, также верящие в свои педагогические способности, успех гарантирован, а самооценка повышается.

Как помочь подростку выбрать будущую профессию

Многие родители начинают беспокоиться о будущем своего ребенка, который уже учится в старших классах, но при этом совершенно не представляет, что будет делать дальше.

Для любого юного человека профессиональная ориентация является НАИВАЖНЕЙШЕЙ заботой, она его беспокоит до такой степени, что порой от стресса он теряет способность о ней думать. Многие в результате отказываются от выбора вообще и не желают даже разговаривать о будущей работе, настолько их пугает неопределенность.

Социальное давление, экономическая неопределенность, особенно стресс, вызванный напряженным последним учебным годом, экзаменами и тестами, огромное количество информации, поступающей со всех сторон, приводят к тому, что подросток чувствует себя загнанным и срывается в конфликты.

Родители в такой ситуации действуют по-разному:

— Некоторые предлагают стать «продолжателем династии». Известны многочисленные семьи врачей, учителей, артистов, в которых дети впитывают с детства профессиональную атмосферу родителей. Однако это не всегда соответствует их глубинным желаниям. Например, Марго родилась в семье профессиональных музыкантов. После начальной школы она выбрала специализированный музыкальный класс, однако возненавидела концерты и мучительно заставляет себя репетировать на пианино больше чем час в день. Она чувствует себя загнанной в угол, но не решается поговорить с родителями, чтобы не огорчать их. Они

даже не допускают мысли о том, что она может не стать музыкантом;

— Другие, наоборот, пытаются исправить свою собственную историю. К примеру, один из родителей мечтал работать по профессии, заняться которой ему не позволили некие жизненные обстоятельства. Ребенок становится для него средством воплощения мечты. Хотя об этом никто никогда не говорит вслух, но в семейной атмосфере витает бессознательное предписание. Мать Жюли прервала свою карьеру адвоката, поскольку ее муж отправился на работу в другую страну. Жюли перепробовала все юридические профессии, чтобы доставить приятное маме, но в результате пошла своим путем и стала известным архитектором;

— Наконец, родители могут хотеть позволить ребенку развиваться и выбрать то, что приведет его к счастью, самостоятельно. Возможно, эта позиция является результатом добрых намерений, но тем не менее тоже может порождать у подростка стресс и растерянность. Он оказывается в одиночестве на краю огромной пропасти и ощущает себя покинутым, но одновременно виноватым, ибо думает, что должен был бы знать, чего хочет. Но в 16 лет мало кто из нас знает, чего на самом деле хочет, это скорее исключение — только редкие гении увлечены чем-нибудь с младенчества.

На основе теории НЛП французский институт SISEM разработал методику профессиональной ориентации для молодежи.

Этот подход весьма эффективен и основан на приемах игры, что позволяет выявить движущие силы мотивации молодого человека, найти виды деятельности, которые ему подходят больше всего.

Методика состоит из 3 этапов:

1. Получше себя узнать: подростки редко задумываются о собственных мотивах и ценностях, о том, что ими руководит. Какие у них хобби? Кто является для них властителем дум? Кто любимый книжный герой? Что для них по-настоящему важно? Специалисты SISEM предлагают различные упражнения для того, чтобы выявить то, что интересует подростков и что для них имеет наибольшее значение.

2. Выявить движущие силы мотивации и любимые занятия.

Это — центральный момент методики SISEM:

— Чувствует ли себя молодой человек хорошо в постоянно меняющейся среде, там, где правила неопределенны, могут меняться в зависимости от происходящих событий?

— Чувствует ли он себя легко в ситуации, когда нужно встречаться, общаться с незнакомыми, завязывать контакты? С

помощью моделирования различных ситуаций можно найти то, что нравится ему больше всего, и найти виды деятельности, которые подходят конкретному юноше или конкретной девушке.

3. Проекция в будущее: область профессий, которые ему подходят максимально, и учеба, которая поможет войти в профессию. Только на этом этапе начинает иметь значение уровень школьной успеваемости, поэтому каждый может найти тот путь, который подходит именно ему.

Каждый из этих этапов дает конкретные результаты. Я могу подтвердить эффективность методики примерами из собственного опыта.

> Эве 16 лет, она заканчивает лицей с научным уклоном, это блестящая девушка, прекрасно владеющая тремя языками, отлично успевающая и в естественно-научных, и в гуманитарных дисциплинах. Никому не приходит в голову беспокоиться о ее профориентации — она же преуспеет где угодно. А девушка чувствует себя в полной растерянности перед слишком большим спектром возможностей, выбор кажется ей невозможным и пугающим.
>
> Благодаря методике SISEM Эве удалось выявить то, что для нее наиболее важно, что является ее движущей силой. Оказалось, что ей лучше всего удается ладить с людьми, общаться и рассказывать о своих знаниях другим.
>
> Области, в которых она могла бы преуспеть — издательское дело, преподавание, культура, поэтому она выбрала подготовительные курсы по литературе и преподавательской деятельности, предваряющие поступление в один из престижных университетов Франции, и тем самым конкретизировала свой жизненный проект.

Корентин заканчивает лицей с экономическим уклоном. Изучение его мотивации позволило понять, что в его характере мощное творческое начало соседствует со стремлением к получению конкретных результатов. Его профессиональные интересы могли бы располагаться в области архитектуры, инженерии, городского планирования, индустриального дизайна. Мальчику результаты очень понравились, и он сильно обрадовался.

Он начал заниматься дополнительно теми областями знаний, которые его интересовали.

К несчастью, под давлением отца ему пришлось закончить

школу коммерции, где учиться ему было скучно, он потратил целых 2 года впустую. Школу он закончил, чтобы доставить удовольствие отцу, однако сразу после выпуска снова пришел к специалистам в SISEM, чтобы продолжить учебу в области дизайна, и все-таки добился своего. Его жизненный проект обрел ту форму, какую он хотел придать ему с самого начала.

В отличие от других методик профориентации, базирующихся на данных школьной успеваемости, SISEM учитывает прежде всего ценности и мотивацию личности, чтобы направить молодого человека туда, где ему будет хорошо, интересно и он сможет добиться результатов.

ВЫВОДЫ

- Обращайте внимание на достоинства подростка, а не на его недостатки, говорите о них с ним, напоминайте ему о его успехах, талантах, способностях, возможностях, которые помогают ему справляться с жизненными трудностями.
- Наша мотивация является производной от наших ценностей. Ваши дети будут готовы следовать вашим жизненным установкам, если вы продемонстрируете, что отстаиваете свои убеждения в жизни.
- Помогите ему найти собственные ценности, построив воображаемый идеальный мир, в котором он хотел бы жить, помогите определить роль, которую он хотел бы играть в семье, в школе, в дружеской компании, в спорте, в занятиях искусством и так далее. Это придаст смысл его жизни и задаст ее направление.
- Помогите ему найти свой собственный профессиональный путь, мотивацию, которая бы им двигала, которая позволит найти свое дело и двигаться в правильном направлении.

Глава 8. Быть самим собой, жить настоящим

Заботиться о себе

Подросток страдает, когда родитель жалуется ему на свои страдания. Он не может вылечить ни отца, ни мать, так зачем это нужно? Самооценка ребенка заметно снижается. Он не хочет, чтобы вы закончили свою жизнь в унылой и мрачной обстановке, за просмотром дурацких реалити-шоу по телевизору, выпивая и покуривая на диване. Он хочет, чтобы вы были счастливы и жили полноценной жизнью.

Не удивляйтесь, если он начнет вам подражать или провоцировать, тоже валяясь перед телевизором с бутылкой пива в руке или покуривая травку с друзьями. Он хочет заставить вас среагировать; показать, что ваше «Я» уже полузадушено галстуком или ремнем и что вы «убиваете» себя кофеином и адреналином.

Наши дети до некоторой степени являются нашим отражением. Если вы не отреагируете на сигналы, которые они вам посылают, им будет больно видеть, что вы продолжаете плевать на самого себя и игнорировать собственное «Я».

Для того чтобы вступить в контакт с собственным глубинным «Я», нужно к нему подключиться. Если оно запрятано в глубинах, задавлено травмами нашего детства и эмоциями, которые вы очень давно сдерживаете, то у вас нет больше доступа к этой важнейшей части вашего существа. Ваше заброшенное «Я» проявляет себя самым уродливым образом.

Если боль или некая проблема носит повторяющийся характер, надо обратить на нее особое внимание. Так проявляется «особенность» нашей личности, она хочет заявить о себе миру. Некая часть нашего существа готова к выздоровлению. Это наше позабытое «Я» пытается привлечь наше внимание, и надо быть готовым пойти ему навстречу.

Карл Юнг писал: «Невроз — это страдание души, которая не находит причин для существования».

Самый прекрасный пример подал всем Мильтон Эрикссон, о котором мы уже упоминали. Он принимал симптомы болезни как лучших друзей, принимал и старался понять, «что стремится измениться», «что хочет выйти наружу».

В совсем юном возрасте он заболел полиомиелитом и в течение пяти лет был полностью парализован. Несмотря на это, он рассматривал собственное подсознание в качестве источника силы и хранилища разнообразного опыта. Он обращался с ним уважительно и говорил сам себе: «Делай что должно», пытаясь понять его лечебные и восстановительные возможности, которые казались неисчерпаемыми. Погружаясь в воспоминания, он мог увидеть себя на яблоне за сбором яблок или во время игры в мяч. Он испытывал глубокое слияние с конкретным воспоминанием и переживал заново события так, будто они происходили сию минуту в точности, как тогда. Через несколько дней Эрикссон

вдруг почувствовал, что его мускулы начинают оживать. Некая его часть неожиданно вспомнила о том, что умело тело, и оставалось только вновь начать использовать двигательные способности.

Так он научился контактировать со своими внутренними ресурсами и вытаскивать на поверхность скрытое. Ему не было страшно. Он прекрасно общался с собственным подсознанием и умел снимать боли, вызванные заболеванием. Сегодня, благодаря его опыту, врачи используют гипноз для лечения некоторых видов боли.

Вместо того чтобы жаловаться на свои части, которые вам не нравятся (то могут быть ваши части, страдающие физически или психологически), вместо того чтобы их проклинать, стремиться избавиться от них, примите их с той же любовью, с какой вы дуете на разбитую коленку малыша.

Если вы не можете сделать это самостоятельно, обратитесь за помощью к психотерапевту, способному отнестись к вашим переживаниям с любовью и уважением.

Франсуазу ко мне прислала парижская благотворительная ассоциация, которая помогает бездомным женщинам. Ей было 35 лет, у нее был сынишка 3 лет и проблемы со здоровьем. Она должна была немедленно бросить курить, поскольку страдала от тяжелого бронхита.

Она рассказала, что у нее была «ужасная жизнь»: наркотики, тюрьма, проституция. После рождения сына, с помощью благотворителей, она смогла пройти курс дезинтоксикации и отказаться от наркотиков. Я была тронута огромным желанием молодой женщины покончить с прошлым и получить помощь, чтобы не сорваться вновь.

Она испробовала множество разных методов, чтобы бросить курить, ничего не помогало. Но сын оказался лучшим мотиватором для нее.

Во время сеанса она глубоко погрузилась в ту часть себя, которая страдала, и попыталась принять ее с заботой и сочувствием. Внезапно заволновалась и сказала: «Я только что поняла, вслед за чем бегу все 35 лет, что я искала во всех этих кошмарах». Когда она вдыхала сигаретный дым, то чувствовала, будто что-то теплое проникало в горло, давало ощущение беззаботности. Оказалось, что это ощущение напоминало ей материнское молоко, которого она была грубо

лишена.

Ее мать потеряла отца (дедушку Франсуазы), будучи беременной. Ее беременность была отмечена трагическим событием. А когда девочке было всего 3 месяца, на войне в Алжире убили брата матери, для нее снова наступил траур. У женщины началась тяжелая депрессия, и она прекратила кормить ребенка грудью. Девочку резко отняли от груди. Ребенок попал под влияние материнской депрессии и отказался есть. Ей ничего не объяснили про мать, тогда никто еще не знал, что с младенцами тоже надо разговаривать. Жизнь семьи постепенно наладилась, но Франсуаза так и не смогла оправиться от травмы.

Став взрослой, родив сына, Франсуаза решила жить ради него. Любовь к ребенку подвигла Франсуазу пойти к психотерапевту. Она созрела для выздоровления.

Молодая женщина с большой любовью приняла своего внутреннего ребенка, с которым наконец познакомилась. Она успокоила эту маленькую трехмесячную Франсуазу, представила ее себе, отнеслась к ней с нежностью, теплом, дала ей чувство защищенности, которое не смогли обеспечить в свое время ее родители. Она пообещала каждый день «брать ее на руки и успокаивать», как это должно было бы быть в далеком детстве. На самом деле в подсознание не заложено то же восприятие пространства и времени, как в сознание. Выздоровление не будет длиться годами. Если все процедуры проделаны искренне, с любовью и пониманием, потребности внутреннего ребенка могут быть удовлетворены очень быстро.

На каждом последующем сеансе я наблюдала заметные улучшения ее состояния. Франсуаза прекратила курить с помощью специального пластыря. Она решила записаться летом на курсы шитья и уехать в провинцию, где собиралась открыть ателье по починке и пошиву одежды. Это были кардинальные изменения в ее жизни. Она вылечила себя сама.

Травмы можно рассматривать как побуждения к изменениям, как начало кардинальных изменений в жизни. Они открывают нам двери к нашему глубинному «Я», позволяют обнаружить в себе дар целителя.

Вы не сами себе создали большинство проблем, с которыми сражаетесь. К тому же многие из них не столь ужасны, как у

Франсуазы. Далеко не всем необходима психотерапия. К счастью, в большинстве своем мы способны двигаться вперед и взрослеть, опираясь на собственные силы. Спросите себя:

— Какие мои мысли приближают меня к себе самому и подпитывают мою самооценку? Например: ты уникален, умен, оригинален, достоин любви, способен учиться и преуспевать, обладаешь смелостью, умеешь быть нежным, сильным и доброжелательным…

— Какие мои мысли удаляют меня от себя самого? Например: ты злой, гадкий, у тебя ничего никогда не получится, ты трус, невоспитанный дурак, лентяй, жалкий уродец.

Составьте два списка, хороших и плохих мыслей. Спросите себя, кому принадлежат эти слова, которые вы повторяете и которые отделяют вас от вашего глубинного «Я»?

Последствием столь противоречивых утверждений становится черно-белое видение мира, вы считаете себя:

— ЛИБО злым, ЛИБО добрым;

— ЛИБО ленивым, ЛИБО трудолюбивым;

— ЛИБО идиотом, ЛИБО умным;

— ЛИБО жадным, ЛИБО щедрым.

Эти внутренние конфликты становятся источником стресса, ослабляют нашу иммунную систему и делают нас уязвимыми. Их действие еще пагубнее, если они не осознаны.

Я предлагаю вам выполнить упражнение для двоих, которое поможет выйти из состояния раздвоенности.

Упражнение, помогающее устранить противоречие между противоположными оценками себя

Усядьтесь напротив друг друга, синхронизируйтесь между собой и постарайтесь углубиться в себя, так, чтобы вы могли точно сообщать партнеру, что чувствуете. Партнер А говорит, а партнер В внимательно слушает.

— Я хочу, чтобы ты увидел, что я смелый.

— Я не хочу, чтобы ты увидел, что я робкий.

В выслушивает слова А, сохраняя молчание. Затем, глядя А в глаза, тихо повторяет сказанное:

— Я вижу, что ты робкий.

— Я вижу, что ты смелый.

— Я вижу, что ты **такой и такой одновременно, такой и такой одновременно, такой и такой одновременно.**

— Я вижу, что ты больше, чем эти два качества, ты

выше, чем эти два качества.

Позвольте А спокойно вздохнуть в его новом состоянии, пусть побудет в тишине некоторое время. Новая энергия наполняет его. Потом поменяйтесь ролями — А станет В, и проделайте то же самое со всеми противоречивыми оценками самих себя.

Вы заметите, что позитив наполняет вас, а негатив уходит, и совокупность порождает новое состояние, в котором вы чувствуете себя «цельным».

Это упражнение просто и эффективно позволяет перестроить свое «Я» и создать новую энергетику. Вы снимаете противоречия и начинаете лучше ощущать свое глубинное «Я», входите в состояние внутреннего покоя.

Ваши родители полагали, что воспитание ребенка требует иногда его ругать, стыдить, говорить ему, что он недостаточно хорош. Вы ощутили на себе эффект, который производит подобное «воспитание». Мы живем в обществе, где самооценка слишком часто подвергается сомнению, она нестабильна и непрочна. И именно это становится причиной многих проблем.

Вы можете провести и индивидуальное занятие, воздействуя на собственное здоровье с помощью этого простого упражнения. Можно заниматься в одиночку, по возможности, или с кем-то, кто может вам помочь, обладает эмпатией и уважает ваш опыт.

Также можно просто прочесть эту книгу, понять ее и ограничиться выполнением упражнений в воображении, в уме, сказав себе: «О, это интересно!» или «Это вызывает у меня такую реакцию», или же «Ну, я могу сделать и так, и эдак!»

Между прочим, напомните себе, что есть разница между «знанием» и «опытом», который опирается на практику. Гораздо больше значимых результатов вы получите, если сразу после выполнения упражнений начнете внедрять в жизнь те выводы, которые вам покажутся подходящими лично для вас.

Кроме того, таким образом вы усилите связь между телом и духом, необходимую для принятия тех изменений, которые будут происходить с вами.

Тело передает нам послания от заброшенного нами внутреннего «Я». Когда вы думаете о проблемах, где в своем теле вы их ощущаете? Не позволяйте этому участку вашего тела управлять вашей жизнью. Отбросьте все оценки и начните дышать, направляйте вдыхаемый воздух к страдающему органу, добавьте к дыханию белый свет, который понесет вовнутрь вашего тела тепло, легкую дрожь, магнитную вибрацию, и погрузитесь в него, чтобы ощутить расширение вашего «Я»,

почувствовать, как оно становится больше вашего разума.

Если разум продолжает говорить вам «ты не должен этого делать, ты должен делать вот так», спросите себя: «кто это говорит, кому принадлежит этот критический голос?» Призраки прошлого преследуют вас, негативные воспоминания — не позволяйте им определять вашу жизнь.

Как тот юноша, которого отец бил, приговаривая: «Какого черта, что из тебя выйдет?» — когда он смотрел в зеркало, он спрашивал себя: «Какого черта, кто я?» Он не мог понять, кто он на самом деле, отождествляя часть себя с чертом.

Упражнение, помогающее вернуть родителям то, что принадлежит им

Перечислите несколько примеров поведения человека из вашего детства, которые мешают вам чувствовать себя свободным и снижают вашу самооценку.

Вспомните конкретный пример и вернитесь в то время, когда все произошло, поставьте того человека перед собой и скажите ему:

— «Каковы бы ни были причины говорить, что я был чудовищем, или считать меня неполноценным, или плохо со мной обращаться, совершенно ясно одно — то, что ты говорил, это только твое мнение и только твоя ответственность. Я не имею к этому никакого отношения. Что бы ты ни говорил или не делал, я по-прежнему ценен, важен, способен учиться, достоин счастья и решил быть счастливым».

Представьте себе, как вы отныне будете вести себя в похожих ситуациях.

Определить собственные границы

Вы не сможете никогда начать жить собственной жизнью, если вы постоянно будете пытаться соответствовать тем оценкам, которые другие дают вам и вашей жизни. Главный эксперт по вашей жизни — это вы сами! Вы родились на свет, чтобы внести свой собственный уникальный вклад в жизнь на Земле и найти смысл для вашей, и только вашей жизни. Ваши дети-подростки побуждают вас найти его, реализоваться. Они гордятся вами. Они счастливы, когда вы самореализуетесь, когда интересуетесь и тем, что мотивирует и увлекает их самих.

Найдите то, что составляет вашу уникальность, и помогите ребенку сделать то же самое.

Необработанный алмаз или бриллиант?

Всякое человеческое существо похоже на бриллиант. Когда алмаз добывают из породы, он выглядит простым темным камнем, ценность которого могут понять только эксперты. Станьте своим собственным экспертом, и вы не ошибетесь. Этот камень, который вам кажется столь невзрачным, прячет внутри блеск алмаза. Обработайте его, и он засияет уникальным блеском.

Начните с очистки вашего алмаза от всяческих наслоений, чтобы он засиял бриллиантом. Отбросьте все ухищрения, используемые вами, чтобы казаться любимой, и впустите понемногу свет в вашу душу.

Полируйте бриллиант с любовью, пусть он сияет всеми гранями и станет единственным таким в мире, драгоценным украшением, которое ничто не сможет затмить. Вы — сокровище, не забывайте об этом никогда.

В конце одного из семинаров по повышению самооценки одна из участниц написала мне записку: «Спасибо большое за то, что вы заставили меня поверить в то, что я — сокровище».

Когда вы осознаете, кто вы, осознаете уникальность собственной личности, поймете, что другого такого человека на свете просто нет, вы ощутите собственное уникальное предназначение и обретете смысл жизни.

Мильтон Эрикссон испытывал ужасные телесные страдания, его боли были очень сильными. Но ему удалось превратить свои мучения в талант, он создал эриксоновский гипноз. Он обращался со своим подсознанием бережно и уважительно и создал совершенно новый метод, основанный на уникальных достижениях. В конце своей жизни Эрикссон работал в инвалидном кресле и занимался гипнозом совершенно бесплатно. Таков был его уникальный вклад в мировую науку.

Я часто встречаю пенсионеров, работающих волонтерами в различных благотворительных и гуманитарных организациях и проектах. Некоторые из них — настоящие эксперты в своей области знаний и помогают миру стать лучше. Эти люди активны, мотивированы, приносят огромную пользу.

Вернитесь мысленно назад, рассмотрите внимательно то, что вас ранило в прошлом, и сравните себя тогдашнего с собой сегодняшним, подумайте, в чем вы можете считать себя экспертом. Тогда, когда вас обидели, родился ваш талант. Помноженный на ваш опыт, он принесет или уже приносит миру уникальную пользу. Старая обида позволила или позволит вам найти смысл в жизни.

Смысл жизни невозможно обрести за пару дней и навсегда. В некоторые моменты жизнь может казаться вовсе лишенной смысла. Не отчаивайтесь, вспомните о чем-нибудь важном, что вас ждет впереди. Продвигайтесь вперед шаг за шагом, обращайте больше внимания на то, что вас интересует, мотивирует, отмечайте то, что вы любите, что у вас получается лучше всего, и сохраняйте в памяти любые самые незначительные успехи.

Я очень рано стала самостоятельной. В юности, после семейной трагедии, когда умерла моя младшая сестра, я убегала от грустной действительности и тоски в мечты. Может быть, именно поэтому мне сегодня так удается работа по методу «сны наяву», и мои занятия так нравятся обучающимся? Возможно, именно тот тяжелый период моей жизни позволил мне научиться запросто общаться с подростками?

Я провела над собой большую работу, очистила сознание и прошла курс реабилитации с психотерапевтом, изучила множество различных методик личностного роста и сегодня занимаюсь с детьми, подростками и взрослыми с огромным удовольствием, интересом и сочувствием.

Ваша травма может стать источником вдохновения. Проработайте обиду с помощью упражнения, которое можно выполнять как вдвоем, так и в одиночку.

Упражнение по переработке травм

А и В сидят друг напротив друга. До начала упражнения сконцентрируйте внимание на своих переживаниях, наладьте спокойное, глубокое дыхание и постарайтесь погрузиться внутрь самого себя. Пусть ваша речь идет от сердца, не из головы. Не спешите.

А переживает травму вновь. В внимательно и сочувственно слушает то, что рассказывает А, например:

— Сегодня я вспоминаю о предательстве.

— Сегодня я хочу вновь поверить в возможность доверия между мужчиной и женщиной.

— Я хочу сделать так, чтобы мужчины и женщины относились друг к другу с большей любовью и уважением.

В предлагает А сделать несколько глубоких вдохов, сохраняя внутри себя свое желание и сохранить новую позитивную энергию, которая образовалась в результате упражнения. А может поделиться своими чувствами, В же надо выслушать признание без комментариев.

Поменяйтесь ролями и проделайте упражнение по всем накопившимся обидам.

Отпуская обиды, вы создаете внутри себя новый источник энергии, который питают вдохновение и надежда, ваше «Я» переполняют новые желания. Это очередной шаг к внутренней свободе.

Эти простые упражнения помогут вам отпустить обиды и боль и помогут измениться вашему глубинному «Я». По мере накопления практического опыта вы обретете внутренние мир и покой.

Этапы духовного развития в разные периоды жизни

Когда ко мне на консультацию приходят люди, жалующиеся на угнетенное состояние, разъяснить причину которого не помогают расспросы об их профессиональной и частной жизни, я стараюсь перейти на психоэмоциональный уровень с помощью символизации (об этом методе я уже упоминала в главе 2, рассуждая о человеческих потребностях).

Я успокаиваю пациентов и объясняю им, что в их психологическом и духовном развитии наступил новый этап. Говоря о «духовном», я не имею в виду религию, я рассуждаю о смысле жизни.

Как правило, это люди в возрасте 40–50 лет, продолжающие активно работать, заниматься семьей. Их прежний энтузиазм куда-то исчезает, они ощущают усталость, но собирают все силы, чтобы продолжать движение к успеху. Они хотят что-то изменить в своей жизни, но, как правило, не знают, что конкретно. Они жалуются на потерю интереса к жизни, не сопровождающуюся патологическим желанием покончить с собой. Эти люди испытывают что-то вроде депрессии, но без клинических проявлений, ее можно назвать «духовной депрессией».

Символизируя ту или иную проблему, мы берем на себя ответственность за собственную уникальность и наш уникальный вклад в историю человечества.

Духовное развитие — это большая внутренняя работа, которую мы совершаем одновременно с психологическим развитием; она включает в себя три этапа:

— этап очищения,

— этап просветления,

— объединяющий этап.

Между этими этапами личность проходит промежуточную стадию, стадию превращения:

— «туннель» между очищением и просветлением;

— «болото» между просветлением и воссоединением.

Преодоление каждого из этих этапов требует выполнения определенных задач и позволяет развить новые навыки и силы.

• **Этап очищения**

На этом этапе мы ищем ответ на вопрос: **кто я?**

Это этап психологического очищения, работа над собой, осуществляемая во время сеансов психотерапии. Мы накапливаем психологические и эмоциональные травмы, у большинства людей они так и остаются не залеченными. Это способ пересмотреть то, во что мы верим, и изменить наше поведение. Мы осознаем потребности и возлагаем на себя ответственность за их удовлетворение.

Список задач, соответствующих этому этапу, и несколько практических примеров:

— Утрата иллюзий; мы отдаем себе отчет, что не можем спасти мир, но можем способствовать тому, чтобы он стал немного лучше. Единственный человек, которого мы обязаны спасти, это мы сами. Наши дети не соответствуют нашему образу «идеального ребенка», о котором мы когда-то мечтали.

— Психологическая и материальная сепарация; к примеру, мы осознаем, что наши дети нам не принадлежат, мы должны помочь им стать самостоятельными. Мы точно так же оставляем в прошлом материальные вещи, которые не делают нас больше счастливыми.

— Принятие потерь: некоторым людям не удается пережить горе, расставание или отъезд ребенка, потерю близкого человека, работы, дома. Работа по переживанию горя замораживается, и человек продолжает жить в состоянии острой утраты вместо того, чтобы ее принять. Это подходящий момент для того, чтобы завершить все горестные переживания, включая и «воображаемое» горе, то есть постоянные мысли о том, что вы могли бы еще сделать с ушедшим человеком, на потерянной работе, в проданном доме, и что не получилось реализовать.

— Принятие границ; мы осознаем наши возможности и пределы. Мы не идеальные родители, мы делали ошибки и принимаем себя такими, какие мы есть. Мы смиряемся и готовы учиться дальше.

• **В туннеле**

Мы пробуем начать сепарацию, прощение и принятие на основе того, что усвоили во время предыдущего этапа. Это позволит нам совершить символический переход в другое состояние — без этого перехода мы рискуем застрять в прошлом. Некоторым людям для перехода нужна бурная деятельность, другим — уединение. Это так называемый «кризис среднего возраста», он наступает примерно в 45 лет у женщин и в 50 лет у

мужчин.

Кризис может проявляться в утрате интереса к жизни, ностальгии, постоянном чувстве усталости, бессоннице — так проявляется «духовная депрессия». Мы прожили первую половину нашей жизни, реализовались социально. А в середине жизни мы начинаем ощущать потребность в погружении в себя для духовной самореализации. Нам необходимо одновременно и одиночество, чтобы принять нового себя, полюбить себя, и поддержка людей, которые уже пережили этот этап, а теперь вселяют в нас уверенность и подбадривают.

В конце туннеля мы лучше понимаем, что в нас есть «уникального», отличающего от других, но при этом чувствуем себя уязвимыми. Мы уже начинаем видеть свет в конце туннеля и ощущать радость. Но нам по-прежнему требуется забота и поддержка. Таково начало этапа просветления.

Мы ищем смысл в жизни. Мы похожи на розовый куст, который рождает самую красивую летнюю розу перед наступлением зимы.

• **Этап просветления**

На этой стадии, утратив прежние ориентиры, мы начинаем искать новые. Мы стараемся ответить на вопрос: «**Что мне сейчас сделать, чтобы начать воспринимать себя как не похожего на других, уникального человека?**»

Список задач, соответствующих этому этапу, и несколько практических примеров:

— Развить в себе способность действовать во благо: мы стараемся поступать так, чтобы никому не причинить вреда. Мы нашли, в чем состоит наша уникальность, и несем ее в мир, другим людям. Например, если в детстве человек чувствовал себя брошенным, потом вылечил свою травму, то это стало частью его уникальности. И он несет свой опыт и уникальность миру.

— Развить в себе сострадание: испытывая сострадание к собственным родителям, мы учимся испытывать его и к другим людям. Мы преодолеваем страхи и учимся доверять; мы оставляем в прошлом страдания, чтобы обрести надежду; мы забываем оскорбления и обиды, чтобы найти любовь.

— Простить самого себя и других: достичь полного прощения невозможно. Над прощением надо работать всю жизнь, каждый день. Мы должны удовлетворять наши духовные нужды, испытывать нежность к себе и к другим. Питает эту нежность наша любовь к самому себе.

• **В болоте**

Когда нам приходится идти по болоту, мы постоянно стараемся найти опору, клочки суши. На этом этапе мы можем

найти опору в любви к себе, в бескорыстии, которое не ждет ничего взамен. Людям, переживающим этот этап жизни, свойственны скромность и простота. В некоторые моменты может накатывать усталость, но жажда жизни сильнее, новая энергия подталкивает нас к обществу других людей.

К примеру, дети уже стали взрослыми, мы позволяем им жить своей жизнью, не вмешиваясь в нее. Общество других людей становится для нас важнее, мы готовы вступить на путь воссоединения.

• **Объединяющий этап**

Мы ищем ответ на вопрос: «**Как я буду делать то, что я должен делать?**»

Мы уже овладели знаниями и качествами, которые помогут нам реализовать то, что мы хотим делать в любви и радости.

Задачи этого этапа:

— Нести людям мир и покой: мы посвящаем себя созданию атмосферы гармонии и покоя вокруг нас. Мы развиваем в себе усердие и эффективность. Мы несем свои знания и опыт в простоте, мы являем собой доступный для подражания пример. Бабушки и дедушки учат внуков любви и радости.

— Действовать точно и просто: энергия очень дорога, мы стараемся действовать выборочно, чтобы избегать бессмысленных и неэффективных задач. Мы сознаем свои ценности и свободны в выборе, относимся внимательно к собственным нуждам и уважаем нужды других, не препятствуем их удовлетворению.

— Защищать красоту, доброту и правду: мы понимаем, что красиво, хорошо и истинно, и защищаем эти ценности внутри себя и в обществе. Мы распознаем божественный свет в других людях и присоединяемся к нему. Нам полезно порой напоминать себе об этом, общаясь с близкими.

Жить настоящим, контактировать с собственным «я»

Я начала эту книгу со слов о том, насколько важно себя любить и принимать; сознавать собственную значимость как человека, иметь хорошую самооценку. А конец я посвящаю тому, что жить надо настоящим, в контакте со своим глубинным «Я», помогающим поддерживать эту хорошую самооценку.

• **Жить осознанно**

Жить настоящим — это значит осознавать, что живешь здесь и сейчас, не в прошлом и не в будущем, ценить настоящее как подарок, дарованный нам жизнью. Недаром подарок еще называют презентом, что в переводе с латыни означает «настоящее».

Это видеть, слышать, ощущать, вдыхать запах и наслаждаться вкусом настоящего благодаря нашим пяти органам чувств. Это понимать, что мы думаем, чувствуем, переживаем. Это то, что называется «жить осознанно». Идеал осознанности в мировой религии — Будда, его называют «внимательным среди невнимательных, бодрствующим среди спящих, человеком, обретшим понимание».

Для того чтобы жить осознанно, надо отключить автопилот, который включается, когда мы делаем что-то «машинально», например, управляем машиной или одеваемся…

Надо прекратить врать самому себе, отказываться видеть то, что мы не хотим видеть. Даже если мы чего-то «не замечаем», наше подсознание это видит и запоминает.

Работая с подростками, я часто встречаю одну и ту же ситуацию: «Я получил плохие оценки, но сделал вид, будто все в порядке. Тем не менее в глубине души я знаю, что что-то не в порядке, и меня это терзает».

Наша самооценка — это репутация, которую мы заслужили в своих собственных глазах: если мы обманываем сами себя, она страдает. Поэтому прекратите спешить, делать одновременно несколько дел, научитесь осознанно двигаться, чувствовать свое тело и прислушиваться к своей внутренней жизни. Начните с концентрации на собственном дыхании, так, чтобы прекратить мыслительный беспорядок. Существует интеллект, отличный от вашего эго, научитесь соединяться с ним.

Прочитав эту книгу, вы овладели методом «сна наяву», который поможет вам познакомиться с вашей внутренней жизнью, прислушиваясь к собственному дыханию и сердцебиению. Возможно, вы уже смогли уловить «биение в биении». Эту точку воссоединения с внутренним «Я» Мильтон Эрикссон называл: «место посреди „нигде“».

Тренируйтесь еще и еще, примите тот факт, что поначалу ваши успехи будут казаться незначительными. Если вы настроитесь на получение мгновенных результатов, вы не сможете построить прочную связь с вашим «Я», центром вашей личности, источником вашей мудрости, вашей душой — называйте его, как вам понравится, но помните, что назвать его надо обязательно.

• Вступить в контакт со своей душой

Я готова поделиться с вами моментами воссоединения с моим собственным «Я», которое я называю «душой». Я не нахожусь с ней в контакте постоянно. Ее слышно скорее в отдельные моменты моей жизни. Особенно, когда процесс мышления затихает, я погружаюсь полностью в проживание

настоящего момента, чувствую покой или любовь, или радость, которые исходят из глубин моего существа.

Например, я это испытываю, когда любуюсь восходом солнца на море в Тунисе. Открывающаяся мне красота мира глубоко меня трогает, все мои чувства обостряются. Восход завораживает, особенно тот момент, когда, прямо перед появлением солнца, все будто замирает. Природа ждет, птицы прекращают свое пение, цвета приглушены дымкой, воздух особенно приятно пахнет морем. Когда край солнца появляется на горизонте, будто огненный шар, всплывающий из глубины вод, окружающая природа вновь оживает, птицы возобновляют свой концерт, краски становятся внезапно ярче и контрастнее. Природа приглашает меня радоваться жизни, прожить этот миг как единственный в своем роде, ибо двух одинаковых восходов не бывает. Я ощущаю внутреннюю наполненность и единство со всем миром.

Не менее волшебным переживанием для меня стал и закат, летний вечер в Нормандии, когда солнце садится за деревья и постепенно исчезает. Легкий туман плавает в небе и над землей, воздух становится свежим, пахнет свежескошенной травой, природа замирает и дарит мне мягкие цвета, тишина заставляет всех примолкнуть. Я чувствую покой внутри себя, приветствую природу, благодарю ее и жизнь за то, что они доставляют мне удовольствие проживания подобных моментов.

Мощная радость, исходящая из глубин моего существа — это тоже воссоединение с душой. Я испытываю ее, получая доброе известие, переживая успех. Крик радости, неожиданно вырывающийся из самых глубин души, сообщает: «Это для тебя». В такие моменты я знаю, что нахожусь на вершине моего жизненного проекта, что приношу миру мой уникальный вклад.

Внезапная радость может наступить также и после слез и горестных переживаний, она помогает вам собрать силы и напоминает о существовании любви. Эти моменты неповторимы и уникальны: никто не властен над вашей эмоциональной жизнью, и вы отвечаете за вашу внутреннюю жизнь только перед самим собой.

Воссоединение с нашим «Я» происходит также в моменты, когда наше мышление перестает властвовать над нами.

Для меня такими моментами стали рождения моих внуков. Прежде чем взять на руки крошечное существо, я стараюсь сконцентрироваться на себе, отбросить все лишнее, чтобы ощутить зарождение новой любви. Я ощущаю, как душа соприкасается с душой, беру малыша на руки, нежно говорю ему, глядя в глаза: «Привет, Джулиан, я твоя бабушка, я очень рада с

тобой познакомиться». Я внимательно наблюдаю, как малыш смотрит на меня огромными глазами, полными любопытства, этот взгляд исходит из самых глубин его существа, я присутствую при появлении его «Я». Как будто он все уже знал когда-то об этой жизни, и теперь ему предстоит узнать ее заново. Происходит прямой контакт с его «Я», источником любви, и я ощущаю жизнь как чудо.

Любовь является самой глубинной основой вашего существа, она как божественная искра. Чтобы ощутить ее, нужно уединиться в тишине, погрузиться в себя.

Возможно, вы встречали людей с сияющим взглядом, с живыми глазами. Когда они улыбаются, их глаза тоже улыбаются и светятся, как огоньки — недаром говорят, что «глаза — зеркало души».

Вспомните, что маленький ребенок хочет, чтобы любовь светилась в глазах мамы и папы. А подросток продолжает искать эту искру в ваших глазах.

Когда вы видели искру любви в глазах вашего ребенка-подростка? Запомните это мгновение, сохраните в памяти «фото» этой искры. Вы сможете ее уловить, только если вы находитесь в контакте с вашим внутренним светом, вашим «Я», вашим бриллиантом, вашей душой.

Что бы ни происходило в ваших отношениях, помните, что в глубине каждого человеческого существа находится божественная искра, бриллиант, которому нужно только позволить сиять.

• Совершить переход от игнорируемого «Я» к просветленному «Я» и зажечь искру, прячущуюся в глубине всякого человека

Моменты счастья можно найти и в обыденной жизни. Начните радоваться отдельным моментам. Это не интеллектуальное упражнение, просто попытка чувствовать в полную силу. Попробуйте почувствовать себя счастливым от:

— радостного события у друга, порадуйтесь вместе;

— маленькой ручки ребенка в вашей руке;

— взрывов смеха играющих детей;

— поцелуя ребенка на вашей щеке;

— цветка, проросшего сквозь засохшую почву;

— клина перелетных птиц в небе;

— простой еды, разделенной с людьми, которых вы любите;

— моментов уединения среди суеты;

— луча солнца, неожиданно озаряющего комнату;

— песни, напоминающей вам о моментах счастья с дорогим вам человеком;

— дождя, стучащего по крыше, когда вы нежитесь в постели;

— красивого пейзажа, обнаруженного неожиданно во время прогулки;

— огня в камине и любимых людей вокруг.

Наслаждайтесь этими моментами и сохраняйте их в памяти. Это тот ресурс, в котором вы можете черпать силы в трудные моменты. Они послужат вам ключами к вашему «Я».

Прикоснуться к глубинному «Я» и тайникам души могут помочь также занятия искусством — живописью, музыкой, поэзией. Музыка может взволновать вас до глубины вашего существа, до слез — в такие моменты вы соприкасаетесь с божественным внутри вас.

То же самое происходит и в любовных отношениях, когда другой человек видит в вас отражение своей любви к себе и чувствует то же самое, что и вы. Между людьми возникают отношения, в которых каждый вступает посредством другого в глубинные отношения с самим собой. Это не зависимость от другого, просто вы уже никогда не будете в одиночестве, вы в любой момент можете почувствовать присутствие другого внутри вас, и это делает вас свободным, как никогда прежде. Близость обогащается глубоким взаимным уважением.

В истинно любовных отношениях нет места контролю, соревнованиям, кто главнее, ревности, агрессии. Вы сохраняете независимость.

Для того чтобы научиться вступать в контакт со своим «Я», занимайтесь регулярно по методу «сна наяву».

Это упражнение, выполняемое регулярно, позволит вам почувствовать любовь к себе. Вы прекратите интересоваться, любят ли вас другие, вы начнете любить себя и наслаждаться жизнью.

Сон наяву, соединяющий нас с нашим глубинным «Я»

Подготовьте бумагу и пастельные карандаши, которые вам понадобятся к концу упражнения.

Устройтесь поудобнее в спокойном тихом месте, там, где вас не побеспокоят, сядьте и держите спину прямо, руки положите на бедра, ладонями кверху. Сконцентрируйтесь на дыхании… Расслабьте шею… плечи… челюсти… почувствуйте свое тело и расслабьте его… поблагодарите себя за минуты отдыха… С каждым вздохом вы расслабляетесь все больше.

Отпустите мысли в свободное плавание, забудьте сиюминутные проблемы, освободите сознание… ваши мысли текут, как облака плывут по небу… они могут

быть белыми, серыми, черными: но облака проплывают, а небо остается голубым… Вот, именно так… Прислушайтесь к биению вашего сердца… Внимательно слушайте толчки в груди… Возможно, вы сможете ощутить «биение в биении»… наступил момент воссоединения с глубинным «Я», погружения в себя, в очаг мудрости внутри вас…

Возможно, вы ощутите, будто бы некий свет разливается где-то в глубине вас… внутреннее тепло… легкая дрожь… магнитная вибрация… Погрузитесь еще глубже в себя, чтобы почувствовать, как ваше «Я» расширяется, как оно заполняет собой пространство, оно больше, чем ваш интеллект. Вы чувствуете присутствие… будто внутри вас растет жемчужина… Это вы и есть… вы и есть эта жемчужина… вы драгоценны… вы сама любовь…

Поблагодарите себя за то, кем вы являетесь… вы единственный на свете подобный человек… других таких на Земле нет.

Вызовите в сознании символ, который будет изображать ваше «Я», вашу личность…

Вернитесь внутрь себя, вновь сконцентрировавшись на дыхании, почувствуйте свое тело, пошевелите ногами и руками, откройте глаза. Вы находитесь здесь и в вашем теле. Вы можете потянуться, зевнуть и осознать себя в конкретном месте.

Возьмите бумагу и пастель и нарисуйте в тишине и покое ваш символ. А затем загляните в словарь символов, если вы хотите понять, что он означает.

Спросите себя, какие люди вас действительно понимали, действительно любили в течение вашей жизни? Когда вы о них думаете, вы испытываете благодарность.

Это чувство мы испытываем спонтанно, поскольку оно ассоциируется с добротой, с бескорыстием, прекрасными взаимоотношениями, это похоже на благословение, на благодать.

Упражнение, помогающее выразить благодарность

Это упражнение можно делать в одиночку. Если вы делаете его вдвоем с кем-нибудь, сядьте напротив друг друга и сконцентрируйтесь каждый на себе.

А выражает благодарность, беря в свидетели В. В молчит и принимает то, что говорит А.

А начинает говорить, позволяя своему сердцу

подсказывать себе. Не вдавайтесь в детали, ибо это сделает упражнение чересчур рассудочным, делайте паузы после каждого высказывания и старайтесь всем телом ощутить благодарность, дышать ею:

— Я благодарна моей бабушке за доброту.

— Я благодарна моим детям за ту материнскую любовь, что я к ним испытываю.

— Я благодарна своим внукам, которые научили меня бескорыстной любви.

— Я благодарна природе, которая делает меня счастливой.

— Я благодарна моему телу, которое подает мне предостерегающие сигналы.

— Я благодарна моим друзьям за поддержку, которую они мне оказывают каждый день и т. д.

Существуют и другие способы воссоединения со своим глубинным «Я». К примеру, можно практиковать управляемые сны наяву, медитацию, символизацию.

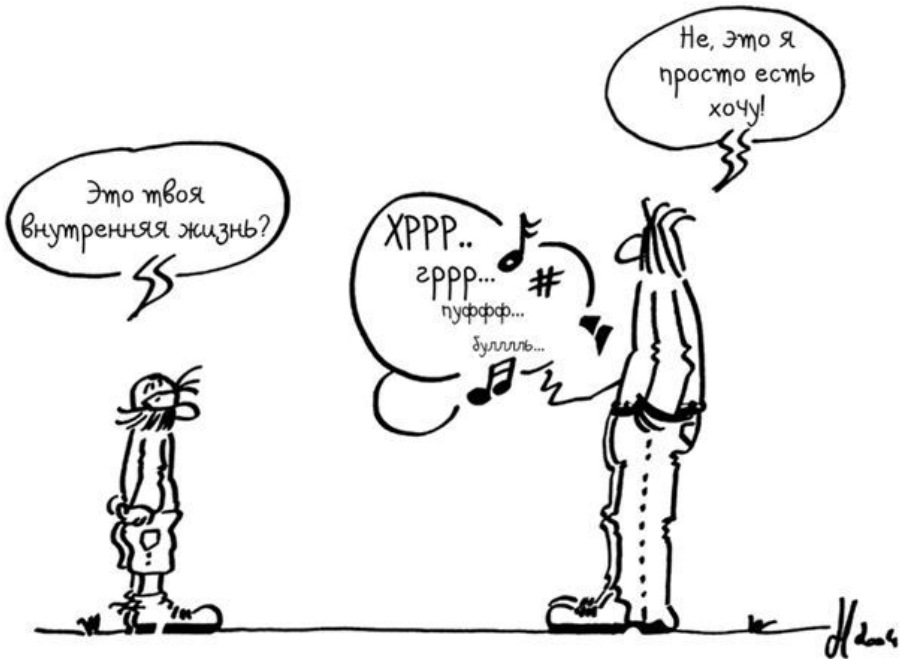
Только на практике мне удалось найти мое предназначение в мире, благодаря символизации, эриксоновскому гипнозу, софрологии, йоге, медитации и т. д. Мне пришлось учиться вновь искать доступ к моей внутренней жизни.

Вступить в контакт с подсознанием через символизацию

Символизация — метод, разработанный Мардж Реддингтон, в котором подсознание предстает в виде инопланетянина, у которого вы можете просить помощи в решении ваших проблем, при условии, что будете выражать свои просьбы очень вежливо и уважительно.

Упражнение по символизации состоит из трех частей:

— Первая часть: расслабление и релакс. Когда вы почувствуете, что достаточно расслабились, вызовите в памяти приятное воспоминание и попросите подсознание послать вам некий символ, знак, чтобы понять то, что вы никак не можете понять, или помочь решить проблему.



— Вторая часть: появление символа, который может быть визуальным, аудио или кинестетическим. Затем вы проецируете себя в будущее, где ваша проблема решена, а символ преобразовался.

— Третья часть: рисование символа, анализ рисунка с помощью словаря символов или специалиста, прошедшего специальное обучение по их интерпретации.

В этой книге я попыталась заронить несколько зерен в вашу душу и надеюсь, что они прорастут под влиянием вашей любви к себе, чтобы вы смогли обрести смелость быть собой.

ВЫВОДЫ

• Чтобы стать независимым, подростку необходимо, чтобы вы ему доверяли.

• Подростки хотят видеть родителей счастливыми и живущими полной жизнью. Они сильно переживают, когда видят их страдающими, поскольку не могут их спасти или им помочь. Порой они специально провоцируют родителей, чтобы заставить их меняться и развиваться.

• Не позволяйте плохим мыслям и энергии неудач управлять вашей жизнью. Превращайте травмы в таланты, дарования, чтобы придать смысл вашей жизни.

Заключение
Посеяв в детях уверенность в себе, мы получим сторицей!

Я надеюсь, что помогла вам внушить вашему ребенку уверенность в себе. Укрепив его уверенность в себе, вы не разочаруетесь в результатах. Эти зерна — волшебные. Каждый человек, чувствующий себя в «своей тарелке», порождает вокруг себя творческую и доброжелательную атмосферу взаимного уважения. Подобные люди не проявляют излишней агрессии или негативизма, они принимают других такими, какие они есть, принимают их особенности и их видение мира, ибо они знают, чего хотят и почему. Такой человек всегда движется вперед, его деятельность носит созидательный характер. Он способен слушать и слышать самого себя. Его уверенность в себе не переходит в нарциссизм, он просто сознает свое место в мире, свои желания и свои потребности, и рассчитывает на свои собственные силы. Когда мы ценим самих себя, мы научаемся ценить и других, признаем за другими их достоинства и позволяем им иметь недостатки. Когда человек считает себя достойным иметь права, потребности и желания, он помогает и другим иметь свои.

Я надеюсь, что чтение книги позволило вам укрепить и собственную самооценку, стать образцом для подражания. Подростки часто становятся отражением наших собственных недостатков и проблем. Для каждого из нас это отражение может стать поводом подвести итоги и измениться, вспомнить самого себя в этом возрасте и свои мечты, пересмотреть то, во что мы верим, изменить приоритеты и найти новый путь к самоуважению и саморазвитию. Покажите вашему подростку, что жизнь можно каждый день понемногу менять к лучшему, стремиться к более гармоничному существованию. Покажите ему, что вы уже сейчас гордитесь тем взрослым, каким он станет завтра. Двигайтесь вперед вместе. Самооценка и самоуважение действуют, как бумеранги. Они возвращаются к тому, кто их поддерживает и развивает, и возвращаются сторицей.

Благодарности

Прежде всего я хотела бы поблагодарить Жозиан де Сен-Поль, соосновательницу Французского Института НЛП и автора многочисленных книг по Самооценке и Самоуважению. Она смогла создать организацию, принадлежность к которой я считаю своим достижением. Когда она в кого-то верит, она это сразу говорит и оказывает поддержку. Я благодарна ей за доверие, за то, что она позвала меня вести занятия по самооценке для юных и взрослых.

Я также благодарна ей за то, что она поддержала мое желание написать эту книгу, за то, что она внимательно прочитала рукопись и внесла ценные правки с присущими ей точностью и тщанием.

Я благодарна своим детям за то, что они позволили мне погрузиться заново в мое детство, в мою юность, что помогло мне лучше их понять и еще больше любить. Я благодарна внукам и моей бабушке за возможность испытать бескорыстную любовь.

Я благодарю:

— всех юношей и девушек, которых я встречаю на своем пути, с которыми мне повезло работать, кому мне повезло помочь, чью самооценку мне удалось поднять и чье самоуважение укрепить;

— всех мужчин и всех женщин, которым я помогла, которые стали моими пациентами на сеансах психотерапии, тех, кто доверил мне свою боль и травмы, моих учеников, которые позволяют себя учить, — всех их я благодарю за доверие;

— Мардж Реддингтон за обучение методике символизации; ее философия помогает мне каждодневно, ведь она видит человека как единое целое, и особенно я благодарна за напоминание о божественной искре внутри каждого из нас;

— моих руководителей за их профессионализм и знания, их гуманизм и поддержку;

— моих коллег и друзей за поддержку, готовность выслушать, теплое участие и верность;

— Франсуа Бода за щедрость, креативность и замечательные, полные юмора иллюстрации;

— Маргерит-Франс Брюн Коттан за проницательную корректуру, эффективность и доброжелательный энтузиазм;

— Элен де Кастилла, моего редактора, за доверие, поддержку и способность разбудить писателя внутри каждого из нас.

Если вы хотите написать автору:
IFPNL 21, rue Sébastien-Mercier
75015 Paris

Библиография

L'adolescence volée, Stanislas Tomkiewicz, Éditions Calmann-Lévy, 1999.

Estime de soi, confiance en soi, Josiane de Saint-Paul, InterÉditions, 2e édition, 2004.

De l'estime de soi à l'estime du soi, Jean Monbourquette, Bayard, 2002.

L'estime de soi de nos adolescents, Germain Duclos, Danielle Laporte, Jacques Ross, Hôpital Sainte-Justine de Montréal, 2002.

Votre ado, Pr Marcel Rufo et Christine Schilte, Hachette pratique, 2004.

Arrête de me parler sur ce ton, Dr Patrice Huerre et Laurence Delpierre, Albin Michel, 2004.

Doit-on céder aux adolescents? Dr Patrick Delaroche, Albin Michel, 2003.

Mobilisez toutes les facettes de votre personnalité, Pierre Blanc-Sahnoun, InterÉditions, 2003.

Quel parent voulez-vous être? Michèle Batany, InterÉditions, 2004.

Ados en vrille, mères en vrac, Xavier Pommereau, Albin Michel, 2010.

Je t'en veux, je t'aime, Isabelle Filliozat, Robert Laffont, 2004.

Anorexie, boulimie: vous pouvez aider votre enfant, Catherine Doyen, Solange Cook-Darzens, InterÉditions, 2004.

Guérir des traumatismes et des abus sexuels et revivre, Yvonne Dolan, Éditions Satas.

Manuel d'EMDR, Francine Shapiro, InterEditions, 2007.

Des yeux pour guérir, Francine Shapiro, Margot Silk Forrest, Seuil, 2005.

Guérir avec l'EMDR, Jaques Roques, Seuil, 2007.

Messages de Vie, Bernie Siegel, J'ai Lu, 1993.

Les mots sont des fenêtres, Marshall B. Rosenberg, Éditions La Découverte, 1999.

Soyez un stressé heureux, 2003 et S'estimer pour réussir, 2004, Élisabeth Couzon, Françoise Dorn, Virgine Guichoux, ESF Éditeur.

Comprendre et pratiquer la PNL, Josiane de Saint Paul, Hélène Blanchard, Françoise Ducreux, Antoni Girod, InterEditions, 2010.

S'initier à la PNL, Marion Sarazin, ESF, 2010.

Apprendre à apprendre avec la PNL, Alain Thiry et Yves Lellouche, Éditions pratiques pédagogiques de Boeck, Université de Belgique, 1992.

Ça y est, j'ai compris, Alain Thiry, Editions de Boeck, 2006.

Notre corps ne ment jamais, Alice Miller, Flammarion, 2004.

Trop stressé(e)? Retrouvez le sourire en renforçant votre équilibre intérieur, Myriam Orazzo, InterÉditions, 2003.

Gagnez en autorité naturelle, Matthieu Maurice, InterÉditions, 2004.

Devenez un parent coach, Brigitte Gicquel-Kramer, Christine Dimajo-Donati, Éditions Trédaniel, 2010.

Que serais-je sans toi? Gérard Sévérin, Albin Michel, 2001.

Aux risques de l'adolescence, Gérard Sévérin, Albin Michel, 1997.

Papa, maman, dites-moi pour de vrai, Gérard Sévérin, Albin Michel, 1991.

Savoir dire non aux autres et oui à soi-même — Principes premiers de toute vie heureuse, Hiame Cosma, InterEditions, 2010.

notes

Примечания

1

«Синхронизироваться» в терминологии НЛП значит повторять позу, жесты, слова, тон голоса собеседника.